



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Ateliér arteterapie

Bakalářská práce

Využití arteterapeutických postupů u jedinců s neadekvátním sebepojetím

Vypracovala: Ing. arch. Kateřina Mrázová
Vedoucí práce: PhDr. Marta Franclová, Ph.D.
Konzultant: PaedDr. Evžen Perout

České Budějovice 2020

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum

Podpis studenta

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí bakalářské práce paní PhDr. Martě Franclové, Ph. D. za odborné vedení, cenné rady, připomínky, podněty a čas, který této práci věnovala.

Taktéž bych chtěla poděkovat panu PaedDr. Evženu Peroutovi za odbornou pomoc, cenné rady, poznámky, připomínky a podnětné nápady k výtvarné části a čas, kterého se mi od něj dostalo.

Dále bych ráda poděkovala všem účastníkům sezení za výtvarné tvoření a v neposlední řadě bych chtěla poděkovat svým rodičům za hlídání mých dětí a možnost se práci věnovat.

Anotace

Bakalářská práce pojednává o využití arteterapie při práci s dospělými jedinci s neadekvátním sebepojetím. Je členěna na teoretickou a praktickou část. Teoretická část obsahuje dvě hlavní kapitoly, které se zabývají sebepojetím a arteterapií. Sebepojetí se zabývá vztahem člověka k sobě samému, který zásadním způsobem ovlivňuje možnosti, jak se jedinec může vztahovat ke světu a uspět v něm. Arteterapie v užším pojetí využívá výtvarné umění pro terapeutické účely. Praktická část referuje o arteterapeutické práci s dospělými jedinci s neadekvátním sebepojetím. Výzkumné výstupy jsou prezentovány v podobě případových studií.

Klíčová slova: sebepojetí, arteterapie, dospělé osoby s neadekvátním sebepojetím

Abstract

This bachelor thesis deals with the use of art therapy in working with adults with inadequate self-concept. The thesis is divided into theoretical and practical part. The theoretical part contains two main chapters that deal with self-concept and art therapy. Self-concept deals with a person's relationship to himself, which fundamentally influences the possibilities of how an individual can relate to the world and succeed in it. Art therapy in a narrower sense uses fine art for therapeutic purposes. The practical part reports on art therapy work with adults with inadequate self-concept. Research outputs are presented in the form of case studies.

Key words: self-concept, art therapy, adults with inadequate self-concept

Obsah

Úvod.....	7
1 Teoretická část.....	8
1.1 Sebepojetí.....	8
1.1.1 Pojem sebepojetí.....	8
1.1.2 Historické počátky současného výzkumu sebepojetí.....	10
1.1.3 Sebepojetí v přístupu C. G. Rogerse.....	12
1.1.4 Současný pohled na sebepojetí.....	14
1.1.5 Jáství a sebeobraz.....	15
1.1.6 Vývoj identity a sebepojetí.....	16
1.1.7 Adekvátní a neadekvátní sebepojetí.....	18
1.1.8 Sebehodnocení.....	19
1.2 Arteterapie.....	22
1.2.1 Pojem arteterapie.....	22
1.2.2 Formy arteterapie.....	23
1.2.3 Cíle arteterapie.....	24
1.2.4 Rožnovská arteterapie.....	25
1.2.5 Arteterapeutické metody a postupy.....	26
1.2.6 Arteterapie v kontextu sebepojetí.....	28
2 Praktická část.....	30
2.1 Úvod praktické části.....	30
2.2 Výzkumný problém a cíle práce.....	30
2.2.1 Výzkumný problém.....	30
2.2.2 Výzkumné cíle.....	31
2.3 Metodologický rámec.....	32
2.3.1 Typ výzkumu.....	32
2.3.2 Metoda získávání (sběru) dat.....	32
2.3.3 Metoda zpracování dat.....	32
2.4 Arteterapeutický plán.....	32
2.4.1 Vybrané výtvarné techniky.....	33
2.4.2 Témata setkání.....	35
2.5 Realizace výzkumu.....	40
2.5.1 Výběr výzkumného vzorku.....	40
2.5.2 Představení výzkumného vzorku.....	40
2.5.3 Představení prostředí.....	45
2.5.4 Popis setkávání a struktura sezení.....	46
2.6 Případové studie.....	47
2.6.1 Paní X.....	47
2.6.2 Paní Z.....	53
2.6.3 Pan B.....	67
2.7 Závěr.....	76
Seznam použité literatury.....	78
Přílohy.....	79

1 Úvod

V bakalářské práci se zaměřuji na ověření možnosti využití arteterapeutických postupů při práci s dospělými osobami bez diagnóz, které mají neadekvátní sebezpojetí (zejména neadekvátní sebehodnocení, nízké sebevědomí).

Proč jsem si vybrala toto téma? Důvodem je, že se někdy sama ptám, kdo vlastně jsem? Žijeme v postmoderní době, kdy se mění profesní role, role muže a ženy, často se rozpadá tradiční rodina, mění se hodnoty, je žádáno rychlé životní tempo, vysoká pracovní zátěž, jsme ovládáni konzumním způsobem života... Jak se za těchto podmínek musí „já“ vyvíjet a jak musí přistupovat k druhým lidem, aby se na sebe mohlo spolehnout – a tím by se na takového člověka mohli spolehnout i druzí lidé? Já jsem sice já, ale vzhledem k životní situaci nebo k emocionální situaci jsem opakovaně také někdo jiný. Kdo jsem? Jak mě vidí jiní lidé? Co mě dělá jedinečným a jaký chci být? (Kastová, 2012, s. 9, 10)

Bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části se s oporou odborné literatury věnuji dvěma hlavním kapitolám – sebezpojetí a arteterapii. Na začátku se snažím definovat pojem sebezpojetí, historické počátky jeho výzkumu, přístup C. G. Rogerse, současný výzkum, Jáským systém, vývoj identity, neadekvátní sebezpojetí a sebehodnocení. V druhé kapitole vymezuji pojem arteterapie se zaměřením na rožnovský přístup, zabývám se arteterapeutickými metodami a postupy a arteterapií v kontextu sebezpojetí.

V praktické části se zaměřuji na popis ověření možnosti využití arteterapeutické metodiky, kterou jsem aplikovala při práci s vybranými dospělými jedinci s neadekvátním sebezpojetím (s cílem posílení adekvátního sebehodnocení). Se snahou volit metodické postupy tak, aby sledovaly výtvarný posun, změnu. Z témat použiji náměty vztahující se k identitě člověka: např. autoportrét, zobrazení masky, imaginární portrét, moje krajina, mé emoce, oblíbená pohádka. Z výtvarných technik volím použití akvarelu, akčního akvarelu, uhlové rezervy a koláže. Výzkumné výstupy prezentuji v podobě případových studií, v nichž stanovuji pracovní hypotézy a úvahy, zaměřuji se na specifické charakteristiky výtvarného projevu. Na základě kazuistického a

obrazového materiálu se pokouším doložit vhodnost využití arteterapeutických postupů při práci s jedinci s neadekvátním sebehodnocením.

2 Teoretická část

Teoretická část této práce je věnována dvěma hlavními oblastem a to sebepojetí a arteterapii. (Sebepojetí se zabývá vztahem člověka k sobě samému, který zásadním způsobem ovlivňuje možnosti, jak se jedinec může vztahovat ke světu a uspět v něm. Arteterapie v užším pojetí využívá výtvarné umění pro terapeutické účely.)

2.1 Sebepojetí

V západních filozofických školách se objevuje pojem sebepojetí až v 17. století a zabývali se jím ve svých pracích Descartes, Locke a Hume, kteří považovali koncept „já“ za základní součást vědomí (Hayesová, 2003, s. 20 – 22). Přístupy k osobnosti, fenomén Jáství a jejich zkoumání procházely s rozvojem psychologie a sociologie množstvím změn.

Bandura píše, že „nedávné roky byly svědky oživení zájmu o fenomén vztahu k sobě. Jáské procesy začaly pronikat do rozličných oblastí psychologie, neboť většina vnějších vlivů působí na lidské fungování spíše prostřednictvím Jáských procesů než přímo. Jáský systém tak leží v samotném srdci kauzálních procesů“ (1999, cit. dle Blatný & Plháková, 2003, s. 88).

2.1.1 Pojem sebepojetí

Problematikou sebepojetí se zabývá psychologie osobnosti. Podle obecně sdílené definice sebepojetí označujeme v psychologii tímto pojmem „souhrn představ a hodnotících soudů, které člověk o sobě chová.“ (Blatný & Plháková, 2003, s. 92).

„Sebepojetí (self-concept) může být snadno definováno jako vidění nebo mentální reprezentace sebe“ (Van der Werff, 1990, cit. dle Blatný & Plháková, 2003, s. 92).

Sebepojetí „lze vymezit jako organizovaný, soudržný celek utvořený z vnímání sebe sama jako individua i sebe ve vztahu k ostatním lidem a okolnímu světu.“ (Vymětal, 2004, s. 211)

Vymětal (1996, s. 43) také uvádí: „Sebepojetí je hypotetickým konstruktem a vymezujeme je především jako relativně stálý a ucelený, současně však měnící se vztah lidského jedince k sobě samému i k subjektivně důležitým skutečnostem jeho života.

Sebepojetí obsahuje tedy to, co si o sobě myslíme, jak si sebe představujeme, jak se vnímáme a prožíváme (tato část sebepojetí, jež je spíše emočně nesená, bývá někdy nazývána sebeobrazem), což nakonec ústí v hodnocení sebe.“

Podle slovníkové definice je: „Sebepojetí (self-concept) – představa o sobě, to jak jedinec vidí sám sebe; zdůrazněna poznávací složka, na rozdíl od sebeúcty má hodnotící a popisnou dimenzi, zahrnuje i kognitivní mapy; označováno též jako „integrující gyroskop osobnosti“; jeho součástí je sebedůvěra“ (Hartl & Hartlová, 2000, s. 524)

„Sebepojetí je ústředním pojmem Rogersovy psychologie a vyjadřuje základní postoje a vztahy člověka k sobě a relevantním lidem i skutečností jeho světa. Sebepojetí se vytváří a mění po celý život a je interakční povahy.“ (Vymětal, 1996, s.42)

„Obracet pozornost k sobě samému, vytvářet si své sebepojetí, patří mezi základní akty člověka. Má to značný praktický význam: máme-li se rozhodnout, do které akce jít a které se zdržet, je třeba ujasnit si, co dokážeme, na co nám stačí naše síly... Sebepojetí podstatným způsobem napomáhá regulaci našeho jednání.“ (Helus, 2011, s. 184)

Helus (2011, s. 185) dále uvádí: „Termínem sebepojetí označujeme vztah jedince k sobě samému. Aktualizuje se jako sebepoznávání, sebecit a seberealizace. Sebepoznání vyjadřuje snahu jedince orientovat se v sobě samotném.“

Blatný a Plháková (2003, s. 93) uvažují o sebepojetí jako o postoji k sobě a proto jej charakterizují (podobně jako postoj) třemi aspekty: kognitivním, týkajícím se obsahu sebepojetí a jeho struktury, afektivním, týkajícím se emocionálního vztahu k sobě (tzn. sebehodnocení), a konativním, vyjadřujícím skutečnost, že sebepojetí má motivační funkce a uplatňuje se v seberegulaci chování.

Smékal (2012, s. 368) definuje sebepojetí následovně: „Sebepojetí je základem jáství člověka, je souhrnem názorů na sebe, na své místo ve světě, a v tomto smyslu je souhrnem pocitů, jimiž prožíváme spokojenost se sebou, větší nebo menší sebedůvěru, sebeúctu a vliv na druhé. Sebepojetí je také uvědomováním si svých osobnostních charakteristik, často zkresleně nebo stylizovaně se záměrem vyvolat o sobě v druhých určitý dojem. Do struktury sebepojetí patří i úroveň sebemonitorování a sebe prezentace a místo ovládání. Ze sebepojetí vyrůstá charakter člověka, který je strukturou zásad a mravně zakotvených postojů osobnosti.“

2.1.2 Historické počátky současného výzkumu sebepojetí

Za zakladatele psychologie Já je považován William James, který (v devadesátých letech devatenáctého století) na teoretické úrovni jako první rozlišil **dva aspekty Já**, vystihující dualitní povahu lidského vědomí. Jedná se o „Já jako *subjektu* duševní činnosti, agens duševního života, poznávajícího Já (self-as-knower) a Já jako *objektu* duševní činnosti, obrazu tohoto činného Já, poznávaného a poznaného Já (self-as-known).“ Pojmově je označil ve své rodné angličtině první jako „I“ („I-self“) a druhé jako „Me“ („Me-self“). (Blatný & Plháková, 2003, s. 94)

James si uvědomoval neoddělitelnost Já jako procesu (proudu vědomí) a výsledných obsahů, rozlišení viděl jako možné pouze na teoretické úrovni. Teoretická koncepce „Me-self“ mu umožňovala vymezit oblast sebepojetí přístupnou pro empirický výzkum a zároveň přesněji definovat vědomí jako psychologickou kategorii. Sebeipojetí, „Me-self“, definoval jako „*sumu všeho, co člověk může nazvat svým vlastním*“ a tento celkový úhrn rozdělil do složek na **materiální, sociální a duchovní Já**, přičemž předpokládal jejich hierarchické uspořádání podle jejich osobního významu a závažnosti. Základem pro rozvoj ostatních je materiální Já, následuje sociální Já a nejvyšší úroveň představuje duchovní Já. Do materiálního Já patří představa vlastního těla (tělesné Já) a veškerého svého vlastnictví člověka (osobní věci, majetek). Sociální Já je založeno na zpětné vazbě od druhých lidí a obsahuje charakteristiky viděné, či poznané ostatními osobami. Duchovní Já je vnímáno jako vnitřní či niterné Já a zahrnuje nejtrvalejší aspekty vlastní osoby - osobní charakteristiky, dispozice, ale i hodnoty či morální soudy. James přispěl i k hledání zdrojů vnímané hodnoty vlastního Já, kde podle něj hrají prvořadou roli aspirace a jejich uskutečňování. Sebehodnocení proto vidí jako poměr mezi úspěchy a aspiracemi. (Blatný & Plháková, 2003, s. 95)

Mezi další významné postavy, související s historickými kořeny současného výzkumu sebepojetí, jsou řazeni symboličtí interakcionisté Ch. D. Cooley a G. H. Mead, kteří ke studiu sebepojetí přispěli svou koncepcí Já jako **sociálního konstrukt**u. Velký význam pro ně měly sociální interakce v utváření Já (Self). Přičemž Já považují primárně za sociální konstrukci vznikající v průběhu symbolických a zejména jazykových interakcí. (Blatný & Plháková, 2003, s. 94, 96)

Cooley (v roce 1902) zavedl termín „**zrcadlové Já**“ (looking-glass self), podle kterého je Já naše představa o tom, co si druhí myslí o našem vzhledu a vystupování, skutcích a motivech, o našem charakteru apod. Významní druhí pro člověka podle Cooleyeho představují jakési „sociální zrcadlo“, jež zobrazuje názory a mínění druhých lidí o nás. V průběhu dospívání jsou názory druhých internalizovány do stálé psychické struktury, označované Cooleyem jako „**představa sebe**“ (self-idea), která má tři složky: představu o tom, jak nás vnímá druhá osoba, představu o našem hodnocení touto druhou osobou a určitý druh citu k sobě (self-feeling), jako je hrdost nebo zahanbení. (Blatný & Plháková, 2003, s. 96)

Mead ještě více zdůrazňoval význam sociálních interakcí, hlavně prostřednictvím jazyka a zavedl pojem „**zobecněného druhého**“ (generalized other), podle kterého lidé spíše přejímají postoje k sobě od generalizované skupiny významných osob sdílejících nějaký společný pohled na ně (než aby reagovali na konkrétní osoby). Zabýval se i zdroji těchto postojů v dětství a formuloval dvě vývojové fáze: „hraní si“ (play) a „hru“ (game). První fáze spočívá v imitaci rolí dospělých, v následné fázi si dítě osvojuje pravidla sociálního kontaktu a vzniká u něj vědomí existence různých rolí ostatních účastníků hry a jejich respektování. V rámci sebepojetí tento „generalizovaný druhý“ (nebo-li organizované reakce ostatních) představuje složku kontroly našeho chování. Tato stránka sebepojetí je v současné terminologii používána v pojmech jako **osobní standardy** či osobní vodítka nebo **ideální a požadované Já**. (Blatný & Plháková, 2003, s. 96)

K tématu sebepojetí měl svůj přínos i S. Freud a jeho koncept nevědomí ve vztahu k Já a koncept Ega. Latinské slovo ego znamená v překladu já. Osobnost dělí Freud podle topografického modelu na tři hlavní složky: id, ego a superego (Nakonečný, 1997, s. 188). Problematikou vývoje sebepojetí a důležitosti interpretace sebe sama se zabývala Anna Freudová. (Vágnerová, 2000)

2.1.3 Sebepojetí v přístupu C. G. Rogerse

Sebepojetí je ústředním pojmem humanistického přístupu Rogersovy psychologie. C. G. Rogers rozlišuje mezi „já“ jako subjektem („I“) a „já“ jako objektem („Self“). Přičemž činné „já“ vztahující se a hodnotící vede k vytvoření „já“ jakožto objektu, kterým je sebepojetí (sebeobraz), tedy to, jak sebe vnímám, hodnotím a i prožívám. Také postoje a hodnocení všeho subjektivně významného je zahrnuto do sebepojetí (např. hodnocení vlastního obličeje, těla, vztah k významným lidem mého života apod.) Na rozdíl od hlubinné psychologie se sebepojetí podle rogersovské psychoterapie vytváří a mění po celý život jedince. Avšak základní struktura sebepojetí (tedy charakteristický způsob vztahování k sobě, druhým a světu) se formuje v dětství. Dále je zdůrazňována interakční povaha sebepojetí (protože se vytváří rozhodujícím dílem v sociálních vztazích). (Vymětal, 1996, s. 41)

Rogersova teorie osobnosti (kterou poprvé formuloval v roce 1951, přičemž některé své názory přeformuloval a více rozvinul v roce 1959 a poslední změny v teorii, týkající se zejména motivace, učinil v roce 1963) bývá označována jako **teorie self**. Rogers patří mezi jednoho z prvních psychologů, kteří definovali self jako významný psychologický konstrukt. Pojmy self a self-koncept (sebepojetí) používal Rogers paralelně jako synonyma. „Sebepojetí tvoří organizaci vjemů self, které jsou přijaté do vědomí a vyjadřují pohled člověka na sebe sama. Sebepojetí je určující pro vytváření vztahu k prostředí – řídí vjemy a významy, které mu člověk připisuje.“ (Šiffelová, 2010, s. 41)

Mezi dvě základní potřeby self (aby se self mohlo rozvíjet) patří potřeba pozitivního přijetí druhými lidmi a potřeba pozitivního sebepřijetí. Přičemž je zdůrazňována **bezpodmínečná potřeba přijetí**. (Šiffelová, 2010, s. 38)

Utváření Self-konceptu (sebepojetí) popisuje Šiffelová (2010, s. 44-45) následovně: Když se dítě narodí, vnímá své prožívání jako jedinou realitu, má vrozenou tendenci aktualizovat svůj organismus, jeho snahou je růst, rozvíjet se a naplnit své možnosti. „Postupně se část jeho prožívání začne diferencovat a symbolizovat do self, jako uvědomění bytí. Dítě se začne poznávat jako já, mě, sebe. Toto uvědomování si bytí se formuje na základě interakcí s okolím, zejména s významnými jedinci, do podoby self-konceptu (sebepojetí), respektive se formuje struktura self.“

Vývoj sebepojetí je velmi závislý na tom, jak dítě (člověk) vnímá své zážitky, a také je ovlivněný potřebou být kladně přijímaný (potřebou pozitivního přijetí, přičemž do jeho obrazu hodnocení vstupuje hodnocení druhými lidmi). Meador, Rogers (1991) tuto potřebu považuje za univerzální a stále přítomnou. „Člověk si pak, na základě zážitků uspokojení či nespokojení této potřeby být přijímán druhými, vytváří **sebe přijetí** (či sebeúctu). Toto sebe přijetí pak ovlivňuje chování a jednání člověka jako jedna z nejsilnějších motivačních sil.“ (Vymětal, 2004, s. 211)

Pokud je přijetí a ocenění dítěte podmíněno, pak podle Šiffelové (2010, s. 45) i u malého dítěte v rámci jeho sebe přijetí dochází ke vzniku podmínek oceňování.

Rogers (v roce 1951) jako první přišel s rozlišením tzv. **reálného** a **ideálního** „já“ ve struktuře osobnosti. Reálným „já“ vyjadřuje jedinec, jaký je (jak sám sebe vnímá a hodnotí, je to tedy to, co považuje u sebe za přítomné a v tomto významu za reálné). Ideálním „já“ vyjadřuje, jaký by si přál být (tedy individuální názor a představu o tom, co je žádoucí a správné, co by si jedinec přál, co uznává jako pozitivní hodnotu ve směru usilování. Což jsou skutečnosti, které nejsou přítomné, ale ideální.) Ideální „já“ se skládá ze dvou částí – první považuje jedinec za ideály pro sebe možné a dosažitelné, druhá část jsou maximalizované ideály, které jsou pro člověka nedosažitelné, ale určují mu obecný směr snažení (představují body na horizontu). Obě ideální části působí motivačně. Diskrepance mezi reálným a ideálním „já“ vyjadřuje stupeň nespokojenosti člověka se sebou samým (značná bývá u klasických neurotiků a relativně větší bývá u lidí v době dospívání). Obecně platí, že nespokojenost vede jedince k „práci na sobě“ a tím přispívá k rozvoji osobnosti. Stupeň nespokojenost nesmí být tak velký, aby jedince ochromoval, v takovém případě je indikován pro psychoterapeutickou péči. U neurotických pacientů se během terapie zmenšuje rozpor směrem k ideálnímu „já“ a tím roste spokojenost pacienta se sebou samým. (Vymětal, 1996, s. 48)

Rogers formuloval teorie přístupu zaměřeného na člověka, která se skládá ze čtyř částí: z teorie osobnosti nebo též teorie self, z teorie terapie, z teorie plně fungujícího člověka a z teorie interpersonálních vztahů. „Ústřední myšlenkou teorie je teze, že v důvěrném vztahu s druhým člověkem (terapeutem), který je co nejvíc sám sebou a vytváří nehodnotící, přijímající a naslouchající atmosféru, se v člověku (klientovi) uvolňuje růstový potenciál a vlivem svých vnitřních sil se začne rozvíjet pozitivním a zdravým směrem.“ (Šiffelová, 2010, s. 35)

2.1.4 Současný pohled na sebepojetí

Oproti 60. letům minulého století, kdy bylo považováno sebepojetí za globální, celistvou představu sebe sama, konzistentní v čase a situacích, je v současnosti u sebepojetí zdůrazňována jeho **multifacetová, hierarchicky uspořádaná struktura a dynamika fungování a provázanost procesuální a strukturální stránky Já**. (Tyto jednotlivé aspekty charakterizují sebepojetí jako celek.) Široce založený výzkum (umožňující teoretické předpoklady testovat a empiricky doložit) je přínosem novodobého studia sebepojetí. (Blatný & Plháková, 2003, s. 97)

Multifacetové sebepojetí znamená, že je tvořeno řadou dílčích **mentálních reprezentací Já** (percepce, schémata či prototypy) tvořících určitý systém a lišících se v řadě aspektů jako je jejich centralita, pozitivita nebo negativita, časová lokalizace (reprezentace budoucího, současného či minulého Já) a možnost uskutečnění (s tou souvisí ideální Já). (Multifacetová koncepce a multidimenzionální modely neodmítají existenci obecných úrovní vztahu k sobě, jako je globální sebehodnocení. Podle Rosenberga existují tyto odlišitelné entity v rámci jevového pole člověka.) (Blatný & Plháková, 2003, s. 97)

Hierarchické uspořádání sebepojetí souvisí s jeho multifacetovou, multidimenzionální strukturou a formuje se na základě učení (sociálním srovnáváním a vzájemnou interakcí v sociálním prostředí) a na základě závěrů o svých postojích a dispozicích (v průběhu pozorování vlastní činnosti). Je tedy generalizací poznatků o sobě (odvozenou z dílčí zkušenosti v konkrétních situacích), které jsou hierarchicky uspořádány od konkrétních, specifických prvků po obecné kategorie. (Blatný & Plháková, 2003, s. 97, 98)

Dynamické sebepojetí je charakterizováno nejen strukturální, ale i dynamickou stránkou. S tím souvisí koncepce **aktivovaného sebepojetí**, vyjadřující myšlenku, že některé z prezentací Já je aktivováno a plní funkci centrální, řídicí struktury sebepojetí. (Blatný & Plháková, 2003, s. 98)

Sociálně kognitivní teorie zachovává pojmové rozlišení mezi Já jako subjektem (agens) a Já jako objektem a zároveň k nim přistupuje jako k dynamickému systému vzájemně provázaných a doplňujících se funkcí. Sebeipojetí jako „**Jáský systém**“ (self-system) zahrnuje procesuální a strukturální stránku Jáství a dynamiku jejich

vzájemného ovlivňování. Zejména v oblasti seberegulace se obsahy sebepojetí (ve formě standardů, norem či aspirací) stávají součástí procesu řízení vlastního chování a jsou tímto chováním zpětně ovlivňovány, což má za následek korekci, přeformulování, nebo tvorbu nových standardů. (Blatný & Plháková, 2003, s. 98)

2.1.5 Jáství a sebeobraz

„Završení vývoje a zrání osobnosti se manifestuje plně rozvinutým a strukturovaným jástvím a charakterem. **Jáství** (též **sebeobraz**) není jen uvědomováním si rysů své osobnosti. Neméně podstatné je, jak si člověk svou osobnost uvědomuje a jak ji hodnotí. Jáství je tedy jednak celostní představou o svém já, jednak komplexním vztahem k sobě samému, který pochopitelně může být plný vnitřních rozporů. “ (Smékal, 2012, s. 342)

Podle řady badatelů je v sebeobrazu obsažen **kognitivní** aspekt (týkající se obsahu a struktury sebepojetí: poznávací, shrnující představu o charakteristikách a podstatě vlastní osobnosti), dále **afektivní** aspekt (ve kterém převládají různé druhy sebelásky od bezvýhradného přijetí až po odmítání sebe sama a jiné sebehodnotící pocity – zahrnující sebedůvěru, sebeúctu a různé formy sebeoceny) a také aspekt **volní (akční)**, určující míru úsilí k sebeprosazení a sebeuplatnění. (Smékal, 2012)

Podle Smékala (2012, s. 342) se obrazy sebe člení na následující kategorie:

Reálné já je reprezentací obsahu a struktury sebepojetí (jak sám sebe vnímám ve vztahu k realitě).

Vnímané já obsahuje pocity sebe v daném okamžiku, souhrn toho, jak se vidíme v kontextu daných situací (např. když půjdeme ze zkoušky, kde jsme excelovali, tak budeme vnímat já jinak, než když u zkoušky neuspějeme).

Ideální já vyjadřuje představu ideálního obrazu sebe, toho, jaký by člověk chtěl být a jaký by měl být.

Prezentované já obsahuje charakteristiky, které jedinec ukazuje druhým (předvádí se tak, jak by se chtěl jevit, jak by chtěl být druhými vnímán).

Podle teorie zrcadlového já je sebeobraz odrazem toho, jak si člověk myslí, že je vnímán druhými lidmi a sebeobraz pak řídí chování jedince vůči druhým lidem. Osobní identita a autonomie patří mezi dílčí složky sebeobrazu. Jádrem osobní identity je pocit

totožnosti, vědomí „Kdo jsem“ a „Kam patřím?“. „Osobní identita vyplývá z psychofyzické identity a ze sociální identity, je dána tím, jak je osobnost „sžita“ se svým tělem a jak je „zabydlena“ v sociálních vztazích, do nichž je objektivně včleněna.“ (Smékal, 2012, s. 343-344)

2.1.6 Vývoj identity a sebepojetí

V průběhu celého lidského života prochází vývoj lidské identity a sebepojetí mnohými změnami. Podle Kastové (2012, s. 11, 22) se pocit identity pojí s pocitem vlastní hodnoty a pocit naší identity čerpáme nejen z toho, jak se sami vidíme, ale také z interakcí s ostatními lidmi. „Způsob jakým se sami vidíme a akceptujeme, je možná dokonce podstatně závislý na tom, jak jsme jako děti byli viděni a akceptováni našimi blízkými. Jestliže nevíme, jak nás druhý vidí, pak si její nebo jeho pohled fantazírujeme.“ (Kastová, 2012, s. 22)

Vývoj identity představuje podle Eriksona psychosociální vývoj, jelikož probíhá ve střídavém vzájemném působení mezi individuem a společností, přičemž tento vývoj sleduje univerzální základní schéma. U všech jedinců probíhá vývoj identity ve své typice stejně a každé následující téma vývoje staví na předchozím. (Kastová, 2012, s. 51)

Erikson popisuje **bazální důvěru versus bazální nedůvěru** jako první téma ve vývoji identity (cca 1. rok života) a v životě člověka hraje toto téma velkou roli. Zda se v nás rozvine spíše důvěra nebo nedůvěra v lidi a v život, se zjevně rozhoduje již na začátku našeho života. Podle terminologie jungiánské psychologie hovoříme o rozlišení pozitivního mateřského komplexu (bazální důvěra), nebo negativního mateřského komplexu (nedůvěra). U většiny lidí je komplexová struktura smíšená, ale jedno nebo druhé komplexové založení převažuje. Ve všech lidech existuje puzení se vyvíjet, puzení k samostatnosti a v průběhu vývoje se tedy dají tato komplexová založení měnit. (Kastová, 2012, s. 52, 53)

Dalším tématem ve vývoji identity je podle Eriksona téma **autonomie vůči studu a pochybnostem**, které je spojené s anální fází a s vývojem svalových schopností. Patří sem téma schopnosti prosazení se a přizpůsobení se, dosažení něčeho, udržení dosaženého.

Následuje téma spojené s věkem hraní (zhruba odpovídá oidipovské fázi) zahrnující podle Eriksona **iniciativu versus pocity viny**. Dítě vynakládá hodně iniciativy, všechno zkoumá.

Kromě rodiny je škola (vztahy s vrstevníky, autority učitelů) dalším prostředím, které má velký vliv na vývoj sebepojetí a identity člověka. Školní věk (5-12 let) odpovídá období latence a vyvíjí se v něm činnostnost. Uznání získává dítě tím, že něco umí, vzniká rivalita v činnostech. Úspěch přináší dobrý **pocit vlastní hodnoty versus** zažívání **pocitů méněcennosti**, jestliže dítě neumí něco, co by mělo umět. Eriksonovo spojení pocitu vlastní hodnoty pouze s touto fází je dnes považováno za příliš omezené hledisko. (Kastová, 2012, s. 55)

Téma **identity versus zmatení identity** náleží k období adolescence (jedná se o téma vědomí sebe ve vztahu ke společnosti). „Po celé dětství jsou zkoušeny krystalizace, které dítěti dovolují cítit a věřit ... že přibližně ví, kdo je – aby záhy zjistilo, že tato sebejistota opakovaně padá za oběť zlomům v psychosociálním vývoji.“ (Erikson, 1959, s. 14)

Základní vývojový úkol v období adolescence je ujasnění vztahu k sobě a hledání vlastní identity. E. Erikson (1947) se zabýval formováním osobní identity a podle svých zjištění vyjadřuje následující tvrzení: „Nevytvoří-li se osobní identita v období dospívání, má tento deficit za následek, že po celý zbytek života se člověk hledá nebo prožívá pocit nezakotvenosti, nezařazenosti.“ (Smékal, 2012, s. 344)

Pro dospělý věk je podle Eriksona tématem identity **intimita versus izolace**, která je pro něj tématem tradičního manželství. Pro střední dospělost je vývojovým tématem **tvořivá činnost versus stagnace**. Ve vysokém věku se objevuje otázka hodnocení života jako celku a s tím podle Eriksona souvisí téma **integrity versus zoufalství**. (Kastová, 2012, s. 57 – 58)

Kastová (2012, s. 59) v kritice uvádí, že je vývoj člověka mnohem dynamičtější, než jak jej popisuje Eriksonův koncept .

2.1.7 Adekvátní a neadekvátní sebepojetí

Slovo **adekvátní** pochází z latinského slova „*ad-aequatio*“, což je překládáno jako „při-rovnání“. Slovo adekvátní znamená přiměřený, dostatečný, odpovídající zamýšlenému účelu nebo skutečnosti, nebo může znamenat správný, pravdivý. Opakem slova adekvátní je slovo **neadekvátní**, které znamená nepřiměřený, nesprávný, nepravdivý. (1966, s. 12)

Pokud představy, které o sobě člověk chová, věrně reflektují skutečné osobní charakteristiky, zda je přesně a pravdivě vystihují, pak mluvíme o **adekvátnosti** reprezentací Já (kognitivní aspekt Já). Jelikož je sebepojetí primárně tvořeno externálně (sociálně) a je utvářeno na základě posílení a zpětných vazeb z prostředí, mohou mít některé z reprezentací Já charakter **přesvědčení** (beliefs), tedy a priori přijatých axiomů. Takové nepodložené představy může jedinec změnit nebo korigovat teprve na základě osobní zkušenosti. Může například zjistit, že není tak nesamostatný a nepraktický, nebo naopak tak nadaný, jak se o něm domnívali jeho rodiče. (Blatný & Plháková, 2003, s. 110)

Neadekvátní sebepojetí je vnímáno jako nepřiměřené sebepojetí, kdy představy, které o sobě člověk má nejsou pravdivé, ale zkreslené. Zabývá se jím především psychopatologie, kde jsou v souvislosti s neurotickými poruchami, poruchami osobnosti a afektivními poruchami studovány otázky spojené s **pravdivým** versus **falešným Já**. Jako modelový příklad neadekvátního negativního sebepojetí lze využít depresivní schéma Já, v případě neadekvátního pozitivního sebepojetí (idealizované Já) je takovým modelem narcistická porucha osobnosti. Zejména psychoanalyticky orientované teorie (viz. Ego-obranné mechanismy, odcizené Já, utváření identity – Erikson, 1968, Freud, 1925, Horney, 1950, Kohut, 1971, 1977), ale i reprezentanti humanistické psychologie (stav inkongruence – Rogers, 1951, 1961) přispěly poznatkově k otázce falešného Já. Vývojová psychologie je dalším významným zdrojem poznatků o adekvátnosti sebepojetí. Zejména období adolescence je pro ni kritickým obdobím pro utváření identity jedince. (Blatný & Plháková, 2003, s. 111)

Millerová (2012, s. 41) chápe depresi jako přímý signál ztráty pravého Já, spočívající v popření vlastních emocionálních reakcí a pocitů. Popírání bylo vyvoláno strachem ze ztráty lásky (rodičovské) v dětství, jedná se o velmi rané zranění.

Chybí-li bezvýhradné pozitivní přijetí, je dítě ve svých potřebách frustrováno, případně deprivováno a dochází ke vzniku tzv. primárních inkongruencí. Inkongruence je rozpor mezi sebepojetím a skutečným zážitkem, který navozuje tenzi. V rámci primární inkongruence přijímá dítě selektivní hodnocení dospělými za své a dochází k jejich interiorizaci a při opakování se stanou součástí jeho sebepojetí. Sekundární inkongruence vznikají později a jsou částečně nebo zcela uvědomované. Kongruentní člověk je ten, kdo si je vědom svého vnitřního prožívání a jedná ve shodě s tímto prožíváním. Inkongruentní hraje nějakou „rolí“, skrývá své vnitřní já (za masku). (Vymětal, 2004, s.212, 215)

Neadekvátní (narušené, nepřiměřené) sebepojetí mívají i jedinci, co vyrůstaly v ústavní péči, osoby s poruchou příjmu potravy (anorexie, bulimie), jedinci s obezitou (kvůli níž dochází ke snížení sebehodnocení, nízkému sebevědomí).

2.1.8 Sebehodnocení

V sebepojetí je vyjádřen také vztah k sobě, charakterizovaný emocionálními prožitky Já a realizovaný v rámci základní dimenze hodnocení, tj. positivity – negativity. Emoční aspekt Já je v sebepojetí ukotven v pojmech jako je sebeúcta, sebehodnocení, sebevědomí, sebedůvěra apod. (Blatný & Plháková, 2003, s. 114)

Podle Smékala (2012, s. 353) je **sebehodnocení** jádrem jáství (cítíme-li jím a prožíváme stav, že posuzujeme a oceňujeme své vlastní já) a má dva póly: spokojenost a nespokojenost se sebou, které prožíváme také jako menší nebo větší sebedůvěru, menší nebo větší **sebevědomí**. V rámci sebehodnocení je sebeúcta považována za ústřední sebecharakteristiku a je v ní kladen důraz na sebeoceňování. Sebeúcta se vytváří na základě toho, jak se nám daří dosahovat cílů, které jsme si vytyčili, nebo plnit úkoly, které jsme přejali za své. Adekvátní míra **sebepřijetí** (sebeakceptace) je prožitkovou podmínkou sebeúcty. Sebepřijetí je pozitivní hodnocení sebe a vlastního života. Opakem je sebeodmítání, projevující se více či méně silnou touhou být jiný. (Nakonečný, 2012, s. 284)

Můžeme rozlišovat lidi mající sklon se hodnotit spíše negativně, s velkými výhradami, kteří jsou v hodnotícím pohledu na sebe sama pesimističtí, oproti lidem inklinujícím k optimistickému, povzbuzujícímu sebehodnocení. Tato sebehodnocení mají značný vliv na rozhodování, průběh jednání a výkon. Lidé s pesimistickým

sebepojetím počítají spíše s alternativou neúspěchu, který přičítají sami sobě. Někteří mívají tendenci se podhodnocovat. Lidé s optimistickým sebehodnocením spatřují úspěch ve svých kvalitách a dosažený úspěch je posiluje (případný neúspěch je neodrazuje pokračovat v úsilí, ptž. vidí příčiny neúspěchu ve vnějších okolnostech). (Heluse, 2011, s. 186)

Pokud člověk dobře nezná sám sebe, může nadhodnocovat nebo podhodnocovat své schopnosti a volit si neadekvátní cíle. Podle teorie diskrepancí je úroveň osobní pohody dána mírou souladu či neshody mezi očekáváními, potřebami, cíli, touhami, aspiracemi, skutečným stavem věcí a životními plány. Obecně lze říci, že k nespokojenosti vede nenaplnění osobních snah a cílů. K uspokojení vede dosažení cílů. Aspirace a cíle musí být přiměřené našim možnostem a schopnostem. (Hrdlička, Kuric & Blatný, 2006, str. 124, 125)

Tendenci dělat o sobě nadhodnocené či přemrštěné závěry mají lidé s příliš vysokým sebehodnocením a jejich předpoklady často překračují jejich schopnosti (přeceňují se), což vede ve svém důsledku k selhání a k pocitům nespokojenosti. Lidé s nižším sebehodnocením, kteří si stanovují adekvátní cíle (přiměřené cíle, kterých mohou dosáhnout) jsou odměněni více, než ti, co selhali. (Blatný & Plháková, 2003, s. 119)

Příliš nízké cíle také nejsou dobré, vedou k pocitům nudy a dokonce i úzkosti. Naplňování osobně kongruentních cílů vede k prožitkům spokojenosti a snižuje výskyt depresivních symptomů. (Hrdlička, Kuric & Blatný, 2006, str. 124, 125)

Ve svém sebehodnocení zpravidla porovnáváme své někdejší výkony s výkony současnými (posiluje nás vědomí pokroku), dále porovnáváme sami sebe s druhými lidmi (příčemž nás posiluje, když jsme lepší, než ti druzí a naopak je pro nás velkou zátěží, když jsme stále horší, než ti druzí) a porovnáváme to, jací jsme a čeho dosahujeme, s ideálem (výrazná diskrepance - rozpor mezi stávajícím sebepojetím (reálným Já) a ideálem sebe sama (ego-ideálem) bývá zdrojem vážných poruch osobnosti – zejména deprese). (Helus, 2011, s. 186 – 187)

Se sebehodnocením mohou souviset silné city. „Nejen to či ono o sobě víme a hodnotíme, ale také máme k sobě **citový vztah**, který může nabýt značné intenzity. Hovoříme například o sebelásce, sebeobdivu, sebenenávisti, sebeopovržení, sebeznechucení apod. Důležitým citem je sebeúcta, která bývá zdrojem úsilí pracovat

na sobě tak, abych si sebeúctu zasloužil, sám před sebou obstál i v krajně náročných situacích.“ Helus (2011, s. 187)

Seberealizace je nejaktivnější složkou sebepoznání a je jí myšleno uskutečňování potencialit (tedy možností vývoje a výkonu, které v nás jsou) a přibližování se k ideálu (ideál je přijímán jako výzva ke změně seberealizujícího jedince – např. k překonání vlastních chyb, nedostatků a pozvednutí se nad stávající úroveň) (Helus, 2011, s. 187-188).

2.2 Arteterapie

2.2.1 Pojem arteterapie

Slovo arteterapie je složené ze dvou slov, přičemž slovo „arte“ má indoevropský původ a znamená nadání, později řemeslná profese a dnes umění. Druhá část slova pochází z řeckého slova „therapeia“ a znamená léčba, léčení. Pojem arteterapie lze tedy volně překládat jako terapie uměním. (Lhotová, 2010, s. 25)

Prvenství v použití výrazu **art therapy** náleží Margaret Naumburgové, která tento výraz použila ve svých pracích ve 30. letech 20. století v USA. Jejím psychoanalytickým východiskem bylo tvrzení, že „proces arteterapie je založen na poznání, že nejzákladnější myšlenky a pocity člověka derivované z nevědomí dosáhnou výrazu lépe v obrazech než ve slovech“ (Šicková- Fabrici, 2016, s. 47). Pojetí Naumburgové a Edith Kramerové byla základem pro formulování přístupů „art in therapy“ a „art as therapy“. (Lhotová, 2010)

Nizozemský psychoterapeut Hilarion Petzold v 90. letech 20. stol. vymezuje pojem arteterapie následovně: „Arteterapie je teoreticky usměrněné působení na člověka jako celek v jeho fyzických, psychických danostech, v jeho uvědomělých i neuvědomělých snaženích, sociálních a ekologických vazbách, plánované ovlivňování postojů a chování pomocí umění a z umění odvozenými technikami, s cílem léčby nebo zmírnění nemoci a integrování nebo obohacení osobnosti.“ (Šicková- Fabrici, 2002, s. 60).

V širším smyslu znamená arteterapie léčbu uměním, včetně hudby, divadla, tance, poezie, prózy a výtvarného umění. V užším pojetí znamená arteterapie léčbu pouze výtvarným uměním (a touto arteterapií se chci ve své bakalářské práci zabývat). (Šicková- Fabrici, 2002, s. 30).

Arteterapie umožňuje uvolnění a vyjádření emocí, pomáhá k porozumění sobě i druhým a k překonání nejrůznějších problémů. Dále slouží k harmonizaci osobnosti, tzn. snaží se pomocí umění o vrácení člověka do stavu harmonie se sebou samým a se svým okolím. (Šicková- Fabrici, 2016, s. 61)

Ve zjednodušeném vymezení je arteterapie spojením výtvarné tvorby a psychoterapie. Jedná se o poměrně mladou psychoterapeutickou disciplínu (rozšířenou po celém světě). Kromě lidských účastníků terapeutického procesu – terapeuta, klienta

či skupiny je v arteterapii důležitý výtvarný arteterapeutický artefakt, který je jedním z úkolů vyplývajících z arteterapeutického procesu. Jedná se o tzv. triádu: tvorba – pacient/klient – terapeut a s ní spojenou podobu procesů (např. přenosových). Při tvorbě arteterapeutického artefaktu není kladem důraz na estetický, společenský, či politický rozměr práce (jako bývá u uměleckého artefaktu), ale důležitá je exprese tvořícího člověka, jeho poznávání a porozumění. (Lhotová & Perout, 2018, s. 21)

„Každý vytvořený artefakt je chápán jako vnitřní obraz autora, který odráží jeho momentální vyladění i dlouhodobé osobnostní charakteristiky a osobní témata.“ (Lhotová & Perout, 2018, s. 17)

Arteterapeutické přístupy se specializují podle zaměření na problematiku klienta: arteterapie ve zdravotnictví (duševní poruchy), její klinická podoba, arteterapie aplikovaná ve školním, poradenském a jiném prostředí. Podle věku klienta rozlišujeme arteterapii s dětmi (předškolního, mladšího školního a staršího školního věku), dospívajícími, dospělými a seniory.

2.2.2 Formy arteterapie

Arteterapie se dělí na **reflexivní** formu (někdy nazývanou produktivní, nebo expresivní) a **receptivní** formu. „U reflexivní formy, klient sám tvoří a tak reflektuje významná témata vlastní osoby v dané životní situaci; při receptivní formě klient vnímá umělecké dílo vybrané terapeutem s určitým záměrem, s cílem lepšího pochopení vlastního nitra nebo pocitů jiných lidí ve skupině.“ (Baštecká, 2009, s. 40)

K receptivní arteterapii patří např. návštěvy výstav a galerií. Umělecké dílo při vnímání divákem vyžaduje divákovu spolupráci tzv. „vcítění“, při němž divák promítá své vlastní emoce do uměleckého díla. (Šicková-Fabrici, 2018, s. 59)

Arteterapie může probíhat formou **individuální** terapie nebo formou **skupinové** terapie. Do skupinové terapie je možné řadit i rodinnou arteterapii a arteterapii v partnerském vztahu, které však mohou být chápány i jako samostatné formy. (Šicková-Fabrici, 2018, s. 85)

Během **individuální** terapie má klient terapeuta jen sám pro sebe, vzniká tak mezi nimi úzký kontakt (a klient zažívá intenzivní pocit ze styku s chápajícím člověkem). Tato forma terapie je vhodná zejména pro klienty, jejichž problém vyžaduje veškerou pozornost terapeuta, nebo pro klienty, jejichž chování by mohlo ve skupině působit

rušivě a mohlo by mít pro ostatní členy skupiny negativní následky (např. agresivita, psychotické projevy). (Šicková-Fabrics, 2018)

Skupinová terapie je vhodná pro klienty, kteří mají něco společného (např. podobné problémy, věk apod.). Podle Liebmannové (2005, s. 19, 20) má skupinová práce mnoho výhod: Ve skupině probíhá sociální učení rychleji. Lidé s podobnými potřebami si ve skupině mohou poskytnout vzájemnou podporu a pomáhat si s řešením problémů, cítit sounáležitost. Mohou se poučit ze zpětné vazby od ostatních, vyzkoušet si nové role, v nichž mohou být v rámci skupiny podpořeni a posíleni. Je vhodná pro toho, kdo prožívá intimitu individuální terapie příliš intenzivně. Skupina může být demokratičtější, protože moc i odpovědnost se v ní může dělit. Bývá ekonomicky efektivní, protože za stejný čas se pomůže více lidem.

Práce se skupinou je náročnější zejména pro arteterapeuta, který nemá tolik času na jednotlivce, jelikož musí svou pozornost dělit mezi více klientů a vyžaduje se od něj větší pohotovost, obratnost a práce se skupinovou dynamikou. Nevýhodou skupin je obtížnější zachování důvěrnosti než při individuální terapii. Jednotlivým členům skupiny je věnováno méně individuální pozornosti. Snadno se ve skupině mohou někteří jedinci vyhnout rozhovoru o nepříjemných tématech tím, že se za někoho „schovají“.

Podle Šickové-Fabrics (2016, s. 86) má skupinová arteterapie velký sociální a integrační náboj. Skupina se stává mikrosvětlem, z něhož si mohou klienti přenést své zkušenosti do vlastního přirozeného prostředí.

2.2.3 Cíle arteterapie

Liebmannová (2005, s. 20, 21) dělí cíle skupinové arteterapie na individuální a sociální: Obecné **individuální cíle** zahrnují např. relaxaci, uvolnění, rozvoj tvořivosti a spontaneity, práce s fantazií a nevědomím, vyjádření citů, emocí a konfliktů, budování důvěry, přiměřené sebehodnocení, poznání a uskutečňování vlastních možností, růst osobní autonomie a motivace, svoboda rozhodování a experimentování při hledání nápadů, třídění zkušeností, nadhled, uvědomování si sebe samých, reflexe a celkový rozvoj jedince.

K **sociálním cílům** řadí sdílení problémů, zkušeností a vhledů, komunikace, objevování skupinových témat, uvědomování si, uznání a ocenění druhých, spolupráce

a zapojení do skupinové činnosti, společenská podpora a důvěra, skupinová koheze (vnitřní soudržnost členů skupiny), objevování univerzality zkušenosti a zároveň jedinečnosti jedince, reflexe vlastního fungování v rámci skupiny, porozumění vlastnímu vlivu na druhé a na vztahy.

Podle Šickové-Fabrici (2018, s. 112) je cílem arteterapie u všech věkových skupin: „znovuvybudovat z různých důvodů narušené přirozené dispozice člověka – kreativitu, spontaneitu, schopnost komunikace se sebou samým, s druhými, s prostředím, v němž žije, chápání života v jeho souvislostech a jeho smysluplné prožívání.“

2.2.4 Rožnovská arteterapie

V roce 1990 byl v Čechách jako vůbec první arteterapeutický projekt vytvořen Ateliér arteterapie na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Jeho zakladatelem byl dnes již zesnulý malíř, hudebník a pedagog PhDr. Milan Kyzour starší (1932-2000). Pracoval s koncepcí tzv. „rožnovské školy“, jejíž název vznikl odvozením od jedné českobudějovické čtvrti (Rožnov), v níž měl tehdy ateliér své sídlo. (Šicková-Fabrici, 2016, s. 52)

V současné době je studium akreditováno jako tříletý bakalářský studijní program, studovaný distanční formou (a jedná se u nás o jediné vysokoškolské studium intervenční arteterapie). Specifikem studia je spojení studijní a výcvikové praxe, přičemž arteterapeutický výcvik v ateliéru je sebezkušenostní (studium má charakter sebezkušenostní komunity). (Ateliér arteterapie PF JU, Výuka a výcvik, n. d.)

Koncepce podoby rožnovské arteterapie odráží celoživotní zkušenost jejího zakladatele Milana Kyzoura staršího s výtvarným vedením dětí (všech věkových kategorií) na ZUŠ a mnohaletou zkušenost z terapeutické praxe s neurotiky a pacienty závislými na alkoholu. Z teoretického hlediska je pro ni důležitý koncept vývoje dětské kresby a malby zformulovaný podle J. Piageta (na základě stádií vývoje myšlení). Další charakteristikou je práce s výtvarným posunem jako terapeutickým účinným faktorem. (Lhotová, 2010, s. 56) Přičemž se vychází z předpokladu, že změnu výtvarného výrazu následují změny i v ostatních oblastech projevů člověka.

Milan Kyzour starší byl charismatickou renesanční osobností s mimořádnou intuicí a schopností asociace, které v arteterapii využíval. Dovedl odhalit povahu

člověka a stereotypy v jeho jednání z gesta, fyzického rysu, či detailu jeho oblečení. Z výtvarného projevu interpretoval dávné rodinné situace, systém příbuzenských vztahů, role jednotlivců v partnerských i běžných komunikačních vztazích a samozřejmě jejich případnou poruchu. Při arteterapeutické práci se zaměřoval na ozřejmění vnitřních konfliktů klienta, tedy na to nezdravé, patologické, co zhoršuje život jemu i jeho okolí. Pomáhal vybavovat často vytěsněné skutečnosti a problémy, přičemž vždy zachovával ke klientovi laskavý přístup. Během svého života vypracoval metodiku stanovení anamnézy, založenou především na interpretaci akvarelů a koláží, kterou zdokonaloval třicet let. (Kyzour, Kyzourová & Kalina, 2002)

Rožnovská škola pracuje vedle malování i s analýzou, výkladem či interpretací artefaktů, která může přinést konfrontaci s nevědomými obsahy a jejím smyslem je vyřešení vztahového nebo interpersonálního konfliktu. Při interpretacích čerpá z psychoanalýzy, opírá se zejména o poznatky Sigmunda Freuda a C. G. Junga. Obrázky jsou stejně jako sny kódovány symbolickým jazykem a snahou terapeuta je interpretovat symboliku obsaženou v artefaktech.

„Ačkoliv se rožnovská arteterapie hlásí k projektivně-dynamické orientaci, nedílnou součástí je behaviorální prvek spočívající v učení, jak s cílem harmonizace kresby a malby odstraňovat „symptomatické“ či přidávat harmonizační prvky ve výtvarné produkci.“ (Lhotová, 2010, s. 57).

2.2.5 Arteterapeutické metody a postupy

„Nejjednodušší představa o terapeutické metodě je představa základního způsobu poznávání a působení v psychoterapii, souboru postupů či kroků, které vedou k danému cíli, tj. ke změně v obtížích pacienta, a to prostřednictvím výtvarné tvorby.“ Podle časové následnosti rozlišujeme dvě fáze arteterapeutické práce. První fáze je fází výtvarnou, zahrnující cílené zadávání výtvarných témat, sledování procesu tvorby a doporučení způsobu práce ve vztahu k cíli. Další fází je následná práce s dokončenými výtvarnými artefakty v rámci individuální, či skupinové formě arteterapie. (Lhotová & Perout, 2018, s. 94)

V arteterapii se předpokládá souvislost výtvarné tvorby s žitím v realitě, proto je kladen důraz na realističnost kresby a malby, iluzivnost a figurativnost. (Lhotová & Perout, 2018, s. 127)

„Přestože projektivně intervenční arteterapie má blízko hlubinné psychologii, integruje poznatky terapeutických přístupů jak z dynamických, tak behaviorálních i humanistických směrů, které jsou aplikovatelné v práci s výtvarnou tvorbou vždy podle indikace a možností pacienta.“ (Lhotová & Perout, 2018, s. 94)

Termín „projektivní“ zavedl S. Freud a označil jím mechanismus obrany proti úzkosti, umožňující připisovat vlastní pocity, snahy a přání jiným osobám. Freud chápal tento pojem také jako druh ovlivňování aktuálních podnětů vzpomínkami na minulost. Při psychologických testech je projekce procesem, v němž jedinec promítá obsahy duševních procesů navenek, mimo sebe a spatřuje je v jiných lidech, zvířatech i rostlinách. Při tvorbě artefaktu během projektivní arteterapie dochází k promítání vnitřních psychických obsahů do vnějších výrazových forem, které je možné chápat jako neverbální informaci o osobnosti autora. (Perout, 2005, s. 31 - 32)

Metodikou intervence (vstupu) terapeuta do rozpracovaného artefaktu lze v rámci arteterapie ovlivnit jeho řešení a konečnou podobu a tím změnit klientův náhled. Metodické připomínky se nejčastěji týkají kompozičního schématu, obsazenosti zlatého řezu, proporčnosti figur, barevnosti ve smyslu použití doplňkových barev, umístění barevné a světelné dominanty, poměru mezi malbou a kresbou, tvrdosti kontur a její kompenzace barvou, potřebné je nahradit ranou plošnost výtvarného projevu pokračováním v prostorové trojrozměrné iluzivní kompozici (se třemi plány). (Perout, 2005, s. 33)

Klient může žádat, dovolit, nebo odmítnout arteterapeutovy intervence. „Artefakt je zprostředkovatelem kontaktu arteterapeuta a pacienta, nositelem otázek, nositelem obsahu, ovlivňuje vnímání, je expresí pacientových obsahů. Už uvědomění si vztahu k dílu může být cílem arteterapeutické intervence. Akceptace vytvořeného bývá podmínkou pro přijetí sebe samého.“ (Lhotová, & Perout, 2018, s. 121)

Úkolem ve výtvarné produkci je zaplnění prázdných míst, odstraňování konformity, odstraňování stereotypie a kopírování. Nad obrázky může probíhat dialog popisem, vypravováním, příběhem, pojmenováním, poukazem na jednotlivé prvky, otázkami a změnami v pojmenování, změnami příběhu, přeskupením prvků a hledáním dalších možností v obraze. (Lhotová & Perout, 2018, s. 122)

„Spojením výtvarného tvoření a slovního vyjádření se klienti učí postupně hlouběji porozumět obsahu svých artefaktů a tím i sami sobě.“ (Lhotová & Perout, 2018, s. 22)

Z výtvarných technik rožnovská arteterapie preferuje používání především akvarelové malby, koláží, akčních akvarelů a uhlové rezervy. Tyto techniky nepředpokládají výtvarně poučeného klienta, který by se zaměřoval výhradně na výsledek své tvorby a tuto konečnou podobu artefaktu by upřednostňoval před reflexí své tvorby. V průběhu tvorby se terapeut snaží přivést klienta ke kompozičně a barevně vyváženému artefaktu, ve kterém se prolíná jak abstraktní, tak konkrétní prvek. „Takový artefakt je zpravidla výsledkem mnoha režijních změn, zobrazuje pohyb popřených a zamýšlených vrstev vědomí a mnohdy je iluzivní i myslitelným pohybem prvků.“ (Lhotová, 2010, s. 60)

„Projektivně-intervenční arteterapie se vyznačuje tím, že zaměřuje tvorbu klienta nikoli na abstraktní témata, ale vychází z teze, že období konkrétního myšlení ve vývoji člověka (7-12 let) a tvorba tohoto období je významné a nezbytné pro možnost uchopení konkrétní reality včetně emocí vztahujících se k této realitě. Zdůrazňuje nutnost opřít se o srozumitelnou realitu a konkrétní dění v ní předtím, než je dítě, příp. dospělý, který toto období vynechal, schopné zvládat formální aspekty ve výtvarné tvorbě vyjádřitelné v abstraktní podobě.“ (Lhotová & Perout, 2018, s. 181)

2.2.6 Arteterapie v kontextu sebepojetí

„Arteterapie představuje soubor uměleckých technik a postupů, které mají kromě jiného za cíl změnit sebehodnocení člověka, zvýšit jeho sebevědomí, integrovat jeho osobnost a přinést mu pocit smysluplného naplnění života“ (Šicková- Fabrici, 2016, s. 61).

Arteterapie pomáhá prostřednictvím výtvarné tvorby otevřít prostor pro vynořování autobiografických vzpomínek, na nichž je založeno sebepoznávání. „Subjekt si přisuzuje určité vlastnosti a určité hodnoty, čímž utváří tzv. reálné ego, které konfrontuje s ideálním stavem, čímž formuje sebehodnocení. Sebepojetí a sebehodnocení by mělo být nápomocné k udržování vnitřní rovnováhy. Arteterapie je obecně zaměřena na vytváření intrapsychického schématu, který vizuálně zprostředkuje pohled pacienta na sebe samého. U lidí s nízkým sebehodnocením

mohou být vzpomínky zkresleny v jejich neprospěch a arteterapie se pak zaměřuje na změnu formy, která ukáže možnosti negativní vzpomínky „přepólovat.“ (Lhotová & Perout, 2018, s. 33, 34)

3 Praktická část

3.1 Úvod praktické části

Pro vnitřní stabilitu člověka je nesmírně důležité, jak si sami sebe vážíme. Sám sebe si člověk váží tehdy, jestliže mu důležité osoby jeho života dávají najevo, že ho pozitivně oceňují.

Při výběru námětu pro tuto bakalářskou práci jsem se zabývala otázkou, zda je možné pomocí arteterapie posílit sebepojetí člověka, tak aby bylo adekvátní. Tedy zda lze pomocí arteterapeuticky vedené výtvarné tvorby zlepšit sebehodnocení, zvýšit nízké sebevědomí a dosáhnout lepšího sebepřijetí tvořícího jedince?

Před začátkem samotného výzkumu jsem si připravila arteterapeutický plán, podle kterého se měla následně odvíjet výzkumná část. Při plánování jsem si kladla otázky: na jakou cílovou skupinu se zaměřit, kde setkání pořádat, kolik jich uspořádat, jak by měla vypadat struktura jednotlivých setkání, jaká témata a techniky pro výtvarnou činnost zvolit?

Dlouho jsem přemýšlela, kterou cílovou skupinu pro výzkum oslovím. Nakonec jsem si vybrala práci s dospělými jedinci (dvou věkově odlišných generací). Kritérii výběru bylo neadekvátní sebepojetí a ochota jedinců výtvarně tvořit v rámci arteterapeutických setkávání. Samotná zkušenost s vedením skupiny pro mě byla nová a někdy náročná.

3.2 Výzkumný problém a cíle práce

3.2.1 Výzkumný problém

Výzkum je věnován tématu neadekvátního sebepojetí. Oborovým rámcem pro výzkum je arteterapie se zaměřením na výtvarnou tvorbu.

Neadekvátní sebepojetí je vnímáno jako nepřiměřené sebepojetí, kdy představy, které o sobě člověk má nejsou pravdivé, ale zkreslené. Malá sebedůvěra a nízké sebevědomí má vliv na kvalitu života jedince, na každodenní situace (při rozhodování, při řešení konfliktů a krizových okamžiků, na vztahovou problematiku, při setkávání s autoritami, při překonávání strachů, ve vytyčování cílů). Také přehnaná vztahovačnost

na kritiku, submisivita, pocity méněcennosti a málo sebedůvěry nepříznivě ovlivňují každodenní život člověka, který se s nimi potýká.

Podle Smékala (2012, str. 358) je malé sebevědomí důsledek častého peskování a kritiky, dokazování neschopnosti. Lidé s nízkým sebevědomím se cítí nejistě, pořád sledují, jak asi působí na okolí, co ostatní o jejich jednání řeknou.

3.2.2 Výzkumné cíle

Cílem mé bakalářské práce je popsat možnosti využití arteterapeutických postupů, které jsem aplikovala při práci s jedinci s neadekvátním sebepojetím. Přičemž se jedná se o práci s dospělými jedinci bez diagnóz, příp. pouze se subklinickou problematikou. (Hledám odpověď na otázku, zda je možné pomocí arteterapie posílit sebepojetí člověka, tak aby bylo adekvátní.)

Dalším cílem mé práce je zjistit, zda je možné na základě výtvarné tvorby posoudit na kolik je u tvořící osoby sebepojetí adekvátní nebo neadekvátní.

Při výtvarné arteterapeutické tvorbě jsem se (pomocí rozhovoru) snažila zjišťovat, co v průběhu té či oné techniky malující prožívají, jak se cítí bezprostředně po ní a po určitém časovém odstupu.

Dále se v práci zaměřím na hledání výtvarného posunu nebo změny výtvarného vyjádření vybraných jedinců, kteří se účastnili výzkumné arteterapeutické skupiny. Pokusím se také popsat specifické charakteristiky výtvarného projevu jednotlivců.

Na základě kazuistického a obrazového materiálu se pokusím doložit vhodnost využití arteterapeutických postupů při práci s jedinci s neadekvátním sebehodnocením.

Cíle:

- popis ověření možnosti využití arteterapeutické metodiky při práci s dospělými jedinci s neadekvátním sebepojetím.
- popis prožívání jedinců při tvorbě a porovnání výtvarného posunu vybraných jedinců.
- stanovení pracovních hypotéz a úvah v jednotlivých případových studiích.

3.3 Metodologický rámec

3.3.1 Typ výzkumu

Pro svou práci jsem zvolila kvalitativní přístup výzkumu, který se snaží zjišťovat hlubší vhledy do zkoumané situace. Výstupy kvalitativního výzkumu jsou platné jen v kontextu zkoumaného vzorku a není je proto možné zobecňovat. (Švaříček & Šedřová, 2007) Jako výzkumnou strategii jsem zvolila případové studie.

3.3.2 Metoda získávání (sběru) dat

Sběr dat probíhal od září 2019 do konce května 2020. Data jsou tvořena veškerou výtvarnou produkcí vybraných členů výzkumné skupiny, vytvořenou během našich setkávání, záznamem jejich výpovědí nad vytvořenými obrázky, daty získanými z pozorování a daty z polostrukturovaného rozhovoru o životní historii jednotlivců. Cílem sběru dat bylo získání detailní a komplexní informace o studovaném jevu.

Polostrukturovaný rozhovor o životní historii byl prováděn na klidném místě, převážně doma u jednotlivých členů výzkumné skupiny (s paní X byl dělán v ateliéru), vždy se jednalo o interakci s 1 osobou.

3.3.3 Metoda zpracování dat

Výzkum byl založen na kvalitativní analýze výtvarné produkce a verbální výpovědi účastníků výzkumu. Pracovala jsem s daty z rozhovorů, z pozorování a s výtvarnými artefakty jednotlivých členů výzkumné skupiny. Získaná data jsem se snažila analyzovat a interpretovat. Výzkumné výstupy jsou prezentovány v podobě případových studií.

3.4 Arteterapeutický plán

Na začátku výzkumu jsem si vytvořila arteterapeutický plán, v němž jsem si stanovila, kolik setkání bych chtěla udělat, jaká témata by bylo (s ohledem na cíl práce a zkoumanou oblast) nejvhodnější vybrat a jaké techniky pro vlastní tvorbu artefaktů zvolit. Pro setkávání jsem zvolila deset témat, zaměřujících se na práci se sebepojetím.

Rozhodla jsem se také využít KTC – kvinterncolor test. Jedná se o barevnou zkoušku, kterou vyvinul PhDr. Milan Kyzour st. a která se svou povahou blíží projektivním testům, vychází z Lücherova testu (preferenční volba barev).

3.4.1 Vybrané výtvarné techniky

Technikou výtvarného vyjádření zadávaných témat byl převážně tematický akvarel – práce s vodovými barvami na zadané téma. Dále jsme použili techniku uhlové rezervy, křídly (suchý pastel), koláž a akční akvarel. K zobrazení mandal jsme použili akvarelové pastelky, rozmývané vodou. Výtvarné vyjádření jednotlivých témat bylo zpracováno na papírové čtvrtky většinou formátu A3, někdy formátu A2 (koláže) a mandaly byly převážně tvořeny na formát A4. Následně popíši jednotlivé výtvarné techniky podrobněji:

Tematický akvarel

Akvarel spočívá v nanášení akvarelové (vodové) barvy štětcem na navlhčený podklad. Jedná se o poměrně náročnou techniku malby (vyžadující rozhodnost, rychlost, protože papír rychle schne). Při práci s vodou se barvy rozpíjejí, tato reakce barev otvírá prostor pro „hru“, vytvořený efekt lze využít pro zobrazení různých témat. Přijetí náhody a skutečnosti, že obraz (situace) zcela neodpovídá původní představě o tom, jak by měl vypadat, je terapeuticky přínosná. Náhoda umožňuje promítnout do obrazu nevědomé obsahy (ty mohou být následně interpretovány). Akvarel je pro arteterapeutickou práci vhodný kvůli své rozpíjivosti, mísitelnosti barev, určité lehkosti a vzdušnosti, dokáže zachytit náladu. Používá se barevná plocha (lazurové vrstvení), nikoliv linka. Preferuje se malba z představy, pracující s námětem. (Lhotová, 2010, s. 60, 61)

Akční akvarel

Jedná se o tzv. akční (gestický) akvarel nebo-li „smejvák“ vytvářený smývací technikou, který lze libovolně dotvářet jako při Rorschachově testu pomocí volných asociací a projekce. „Na mokré papírový podklad jsou nanášeny maximálně nasyceným štětcem spontánně zvolené vodové (akvarelové) barvy s očekáváním, že splnutí vody a barvy spojené s gestem ruky vytvoří barevný celek bez vědomých kontur a vlastností

výtvarných materiálů pak otevrou prostor pro práci s volnými asociacemi.“ (Lhotová & Perout, 2018, s. 163)

Při tvorbě umožňují abreaktivní a gestické vstupy podle Kyzoura st. „uvolnění nevědomých pnutí i potlačené agresivity nedestruktivní cestou s využitím náhodně vzniklých efektů.“ Při dotváření má náhoda vypadat jako záměr a záměr jako náhoda. Smývání nánosů překrytých barev slouží jako metafora odplavování nánosů zakrývajících podstatu emocí. (Lhotová, 2010, s. 61)

Koláž

Slovo koláž má svůj původ odvozený z francouzského slova *collage*, což znamená lepení. Koláž je výtvarnou technikou, která komponuje dílo z papírových výstřižků (většinou z různých novin a časopisů) nalepováním na podložku. Tato technika je přijatelná i pro ty jedince, kteří se necítí příliš osloveni malováním.

Technika koláže je založena na využití juxtapozice obrazů z různých zdrojů. „Juxtapozice je postavení dvou věcí vedle sebe, ať jde o předměty, fakta, názory, obrazy, nebo texty. Juxtapozice nasvítí každou věc z nové perspektivy, její význam se rozšíří a posune od neproměnné jednoznačnosti, která je výsadou věcí, myšlenek a myslitelů postrádajících kontext.“ (Lhotová & Perout, 2018, s. 165)

V koláži odkazují obrázky, výstřižky, jejich barevnost, velikost, kompozice na vnitřní obsahy a motivy, přání, postoje, hodnoty a emoce autora, aniž by je mohl racionálně příliš ovlivňovat. Nevědomý materiál je promítán v symbolické (tedy zašifrované) podobě a v tomto smyslu lze koláž vnímat jako projekční plátno. (Lhotová & Perout, 2018, s. 169)

Uhlová rezerva

Technikou uhlové rezervy se zadává zobrazení imaginárního portréту (znázornění obličeje muže nebo ženy). Tato technika je zajímavá abreaktivním potenciálem první fáze tvorby, kdy se pracuje s intenzivním začerněním celé plochy čtvrtky naplocho použitým syntetickým uhlem. Začernění celé plochy nemusí být vůbec snadné (tato fáze bývá problematičtější pro klienty, kteří těžko přijímají a vyjadřují či vytěsňují agresi). Následně se z této černé plochy za použití měkké plastické gumy „vybírám“ portrét. V první gestické fázi se uplatňuje destruktivní potenciál a odčerpává

nadbytečná energie, druhá fáze tvorby tvrdou černou plochu kultivuje, zjemňuje a změkčuje a dotváří do výtvarně přijatelné podoby. Gumováním se z černé plochy „vysvětlují“ ty části obličeje, které jsou osvětleny dopadajícím světlem. Díky roztíratelnosti uhlu se zde uplatňuje šerosvitný efekt. (Šerosvit máme v našem kulturním prostředí podvědomě zažitý díky baroku.) Portrét je dělán obráceným postupem, než je běžné (odebíráním černě). Během práce se klient potýká s možností špinavých rukou, se zvládnutím začernění plochy, se zpracováním prostoru pro asociaci a fantazii, se schopností práce s tmou a odstupňováním šedých tonů až po bílou, podle intenzity dopadajícího světla. (Lhotová & Perout, 2018, s. 170, 192)

3.4.2 Témata setkání

Při výběru témat jsem čerpala inspiraci z odborné literatury (od Campbellové, Lhotové a Perouta) a ze svých školních zkušeností v ateliéru arteterapie, přičemž jsem se snažila vybírat témata vztahující se k sebepojetí, identitě člověka, posilující sebeuvědomování a abreaktivní. Také jsem se snažila respektovat aktuální naladění a emoční rozpoložení členů skupiny na jednotlivých sezeních a těmito skutečnostem výběr přizpůsobit.

Lhotová & Perout (2018, s. 190) uvádějí tři oblasti výtvarných témat a námětů vztahujících se k identitě člověka: Jedná se o oblast zobrazení sebe (např. portrét), zobrazení prostoru a času vlastního já (např. můj domov, moje krajina) a zobrazení svých vztahů. Všechna tato témata se pojí k potřebě bezpečí.

Téma autoportrét (technika akvarel)

Při tvorbě autoportrétu se malující zamýšlí nad otázkou „Kdo jsem? A jaký jsem? Jak jsem se sebou spokojený? Jaké mám přednosti?“

Portrét je popisným zobrazením konkrétního jedince. Autoportrét může být ztvárněn jako idealizovaná představa o sobě, nebo je korektivem takové představy. Na obrazech obličeje se snažíme číst emoce a výrazy v zobrazených tvářích. Práce s artefaktem umožňuje ukázat, jak se člověk na obrázku vnímá, jak se sám sobě líbí, jak je schopen sám k sobě přistupovat a co k sobě cítí. V arteterapii se u autoportrétu akcentují právě ty rysy, kterými se autor odlišuje od běžné podoby a které mohou být výpovědí o něčem, co dosud nebylo reflektováno. (Lhotová & Perout, 2018, s. 191, 192)

Téma maska (technika akvarel)

Tématem osobní identity se zabývá i námět masky. Každý člověk nosí masku. Existují různá prostředí, ve kterých se lidé různě představují a také se různě chovají, přičemž se většinou snaží nasadit si takovou masku, s kterou budou nejlépe přijati. Jakou masku byste si vybrali třeba na maškarní bál?

Podle Erbana (2010, s. 132, 134) „Podstata masky spočívá v tom, že člověku umožňuje složitěji pracovat, zacházet a zahrávat si s identitou.“ „...s jakou identitou člověk prostřednictvím masky pracuje, zachází a zahrává si? S individuální identitou, kterou zakoušíme jako sami sebe, nebo se sociální identitou, pod kterou nás vnímají a reflektují ti druzí? Co je to vlastně „já“? Je „já“ především to, jak zakouším sám sebe, nebo spíš to, jak mě vnímají ostatní? Existuje nějaké vnitřní, opravdové či autentické „já“, které je samostatné, soběstačné a nezávislé na okolí a jakémkoliv vnějším kontextu? Není vědomí sebe sama pouze odrazem a výsledkem toho, že jsme (těmi druhými) vnímáni?“

Maska může zakrývat (pravou) či předstírat (nepravou) identitu, měnit (pravou) identitu v jinou (pravou) identitu, odkrývat či odhalovat (pravou) identitu, udržovat, vyjadřovat, stvrzovat či chránit (pravou) identitu. (Erban, 2010, str. 155)

Téma Adam a Eva (technika akvarel)

Námět biblického příběhu v sobě skrývá mimo jiné zobrazení stromu, lidských postav v krajině a jejich vzájemných vztahů. Krajina je prostorovou identitou člověka. Jedná se o téma ráje a ztráty ráje, vztahu, hříchu a předávání odpovědnosti.

Imaginární portrét (uhlová rezerva)

Zobrazení obličeje muže nebo ženy technikou uhlové rezervy se opět vztahuje k tématu osobní identity a sebepojetí (toto téma se často zadává v obdobích životních zlomů, které bývají krizové a sebereflexivně hloubavé). Jedná se o abreaktivní techniku, která následně využívá změkčení výtvarného projevu (více ji popisují v předchozí kapitole o technikách).

„Aplikací teorie archetypů C. G. Junga se při této technice vynořuje archetyp stínu, který je morálním problémem a výzvou pro jedince, aby rozpoznal a uvědomil si

temné stránky své osobnosti. Stín je tím, čím člověk nechce být. Obsahuje vytěsněné, méněcenné, primitivní vlastnosti.“ (Lhotová & Perout, 2018, s. 192) V portrétech je někdy možné spatřit i archetyp anima a animy.

Koláž (Volné téma, nebo co mám ráda? Případně moje budoucnost.)

Koláž se využívá pro její projektivní potenciál (zachycující i nevědomé konflikty a postoje a to v symbolické, zašifrované podobě). Dokáže vyjádřit napětí v člověku, ukázat vracející se vzpomínky, které se prolínají s přítomností. Koláž vytváří z již zobrazeného vystřižením nebo vytržením a následně novým sestavením (či vrstvením) obraz nový. Kromě manifestních obsahů, jsou v koláži obsahy latentní.

Téma moje krajina (technika akvarel)

Téma krajiny souvisí s širší prostorovou identitou člověka. Krajina „je záznamem toho, jak autor vnímá svět a sebe v něm.“ (Lhotová & Perout, 2018, s. 195) Téma krajiny dává prostor k jejímu zobrazení jako paralely životního prostoru a to jak fantazijnímu, tak reálnému. Vytvářením krajiny se tvůrce vrací do dětství (a to nevědomě nějakou zkratkou, nebo vědomě ve vzpomínkách). Krajina se stává kulisou, rámcem lidského příběhu. Je vnímána jako metafora prostoru svého, autenticity. Zobrazená krajina ukazuje, kam autor zaměřuje svou pozornost, případně kam uniká (např. do fantazijních dálek). Zobrazení krajiny (ať už fantazijní, zidealizované nebo dramatické) bývá dobově a kulturně ukotveno a učí realitě a určitému odkouzlování světa (napomáhá reálnému pohledu na svět). (Lhotová & Perout, 2018, s. 196-197)

V krajině můžeme sledovat náladu krajiny, skladbu, obsahové prvky, představu toho, co je za obzorem, představu, kdo v dané krajině může žít, jaké je roční období, počasí, jaká je v krajině denní doba, v jaké geografické oblasti se nachází apod., to vše něco vypovídá o člověku, co ji znázornil. Cesty v krajině většinou určující směr a zaměření na cíl. Významný je také horizont ohraničující v obraze rozmezí mezi nebem a zemí. Umístění horizontu je důležitou součástí perspektivy a kompozice obrazu. Výška horizontu ukazuje, zda autor hledí spíše do dálky (do budoucnosti), nebo se zabývá více popředím (tím, co je blízké a zřetelné). Pohled do dálky zvýrazňuje nízký horizont. Vysoký horizont zvýrazňuje popředí, soustředí se na detaily. Oba tyto pohledy lze vnímat i v paralele k životním horizontům. Autor nám na obrázku z pozice blízkého

nebo vzdáleného pohledu ukazuje, co je pro něj v životě důležité. (Lhotová & Perout, 2018, s. 198)

Téma moje emoce (technika suchý pastel)

Jak se cítím? Mé emoce „hozené“ na papír. Jedná se o abreaktivní téma, zmírňující napětí, stres, ale i o rozvíjení sebeuvědomění, sebevyjádření.

Téma moje mandala (akvarelové pastelky, rozmývané vodou)

Na začátku sezení jsem skupině navrhla, že si mohou před vlastním tvořením vytáhnout jednu kartu z balíčku inspiračních karet Cesta k sobě od Lucie Ernestové. Poté následovala vlastní tvorba mandaly, která vede ke zklidnění, koncentraci, meditaci.

Slovo mandala pochází ze staroindického obřadního jazyka sanskrtu. C. G. Jung (1998a, s. 71) ve své knize Mandaly uvádí, že v sanskrtu znamená mandala kruh. „Tento indický termín označuje kultovní kruhové kresby.“ Tyto obrazce mají význam kultovního nástroje, který má podporovat meditaci a koncentraci kruhovým zúžením psychického zorného pole směrem na střed. (Jung, 1998a, s. 73)

Vedle kultovních mandal se vyskytují individuální mandaly, které používají neomezené množství motivů a symbolických narážek a pokoušejí se vyjádřit celek individua v jeho vnitřním nebo i vnějším prožitku světa, nebo jeho hlavní vnitřní vztahový bod a jejich předmětem je bytostné Já (Jung, 1998a, s. 109). Spontánní mandala se zpravidla objevuje ve stavech psychické disociace nebo desorientace. Podle Junga (1998a, s. 108): „V takových případech jasně vidíme, jak přísný řád takového kruhového obrazu kompenzuje chaos a zmatek psychického stavu. Jde při tom zjevně o *sebeléčebný pokus přírody*, který nepramení z vědomého uvažování, nýbrž z instinktivního impulsu.“

Mandala vyjadřuje touhu člověka po celistvosti, po seberealizaci, může být použita jako nástroj sebepoznávání i jako jakási mapa vnitřní reality. V dětských kresbách se objevuje kruh jako symbol zrodu jejich identity, při začleňování jedince do skutečného prostoru, času a místa. U psychotických pacientů upozorňoval Milan Kyzour st. na nebezpečí práce s mandalami, protože mandala u nich „zapouzdří symptom“. Pak je žádoucí narušit uzavřenost kruhu např. malým výsekem. (Šicková-Fabricsi, 2016, str. 217 - 219)

Akční akvarel (nebo-li „smejvák“)

Abreaktivní technika, práce s vodovými barvami, temperami a smývání vodou, schnutí na sluníčku a asociační dotváření. Technika rozvíjející tvořivost, fantazii. (Více viz. předchozí kapitola o technikách.)

Téma moje oblíbená pohádka (technika akvarel)

Zobrazení scény z různých pohádek, které jsou vždy archetypálně podbarveny, zachycuje klíčové momenty ve vývoji malujícího (a způsoby řešení, které našel).

Mýty, pohádky a jim blízké náboženské legendy se dříve předávaly z generace na generaci, neboť obsahovaly moudrost, která lidem pomáhala přežít, nabízely možnosti, z nichž si lidé už v dětském věku vytvářeli „pojetí původu a smyslu světa a společenských ideálů“ jakožto vzorec, který jim pomáhal v orientaci a jímž se mohli řídit. (Bettelheim, 2000, s. 26)

Mýty a pohádky jsou kódovány stejným jazykem jako sny - jazykem symbolickým. Pohádky jsou podle Junga zdrojem náhledu do naší duše: „V mýtech a pohádkách stejně jako ve snu vypovídá duše o sobě samé a archetypy se zde projevují ve své přirozené souhře.“ (Jung, 1998b, s. 278)

V arteterapii pohádky a archetypální témata „metaforicky pokrývají vývojovou problematiku od raného dětství až po ukončení puberty a adolescenci, zachycují klíčové momenty vývoje osobnosti klienta a způsoby řešení, které našel.“ (Perout, 2005, s. 33)

3.5 Realizace výzkumu

3.5.1 Výběr výzkumného vzorku

Kritérii výběru výzkumného vzorku bylo neadekvátní sebepojetí a ochota jedinců výtvarně tvořit v rámci arteterapeutických setkávání a poskytnut vytvořené výtvarné artefakty pro zpracování do mé bakalářské práce (za předpokladu dodržení anonymity jedinců v případových studiích).

Výzkumný vzorek je tvořen z bližších a vzdálenějších osob z okruhu mých známých, které jsem si vytypovala jako jedince s neadekvátním sebepojetím – nesebevědomé, nejisté. Vypozorovala jsem, že mají o sobě nízké mínění na základě

zúčastnění a pozorování v kontextu života a na základě jejich výpovědí o sobě. (Často o sobě mluví jako o neschopných jedincích, podceňují se, jsou nespokojení, myslí negativně, někteří se stydí se za svůj vzhled, trpí pocity méněcennosti, jsou příliš citlivý na kritiku své osoby.) Vybrané osoby jsem přímo oslovila a požádala je o účast ve výzkumu.

Výběr výzkumného vzorku probíhal metodou sněhové koule. Nejprve se mi podařilo vytvořit malou skupinu tří žen, později se k nám přidali dva muži. Skupina dospělých osob byla genderově i věkově smíšená. Nejmladší člen je 30letý muž (pan B), další je 33letá žena (paní X), 59letá žena (paní Y), 62letá žena (paní Z) a nejstarší je 63letý muž (pan A). Z důvodu omezeného rozsahu bakalářské práce jsem použila jen 3 účastníky setkávání (paní X, Z a pana B).

3.5.2 Představení výzkumného vzorku

Jak vyplývá z teoretické části, je pojem sebepojetí velmi rozsáhlý. Sebepojetí není vrozené a neměnné. Prochází různými fázemi vývoje. Pocit naší identity čerpáme z toho, jak se sami vidíme (což bývá často závislé na tom, jakým způsobem jsme byli přijímáni v dětství našimi blízkými) a z interakcí s ostatními lidmi. Sebepřijetí a vlastní sebehodnocení jsou úzce provázány. Sebehodnocení bývají často přejatá hodnocení zvenčí a často se také odvíjí ze srovnávání s druhými lidmi, nebo se sebou v jiné době.

Jelikož se základ sebepojetí utváří v dětství, na základě zpětných vazeb (v rámci socializace -v rodině, později i ve škole), rozhodla jsem se u každého z účastníků výzkumu přiblížit, jak to u nich vypadalo v dětství, při studiu škol, v dospělosti a v současnosti. Pro sběr dat o životní historii respondentů jsem zvolila polostrukturovaný rozhovor.

Paní X

Paní X je 33letá žena, VŠ vzdělaná. Vdaná, na rodičovské dovolené, má dvě dcery. Je neposedná, neklidná, trpí pocitem vnitřní nespokojenosti. Někdy si říká, že by radši byla muž (myslí si, že to mají muži v životě jednodušší, nemusí se starat tolik o děti a domácnost.)

Porod – těžký, dlouhý, ale narodila se zdravá. Po porodu byla s matkou týden v nemocnici. Narodila se jako prvorozená.

Dětství – Má o rok a půl mladšího bratra. Byla hodně živé dítě (dnes by se řeklo, že hyperaktivní). Když jí byly dva roky, vyskočila z okna, ze zvýšeného přízemí. Naštěstí se jí nic nestalo. Když jí byly tři roky, matka se popálila na prsou a byla 5 týdnů v nemocnici, takže se na tu dobu o domácnost musel starat otec. Doma byl uplatňován autoritativní typ výchovy, plný podmínek ocenění, běžné byly i fyzické tresty. Otec doma příliš nebyl, hodně času trávil v práci, nebo raději před hádkou se svou ženou odjížděl pryč. Matka byla přísná, často křičela, příliš ji kritizovala, srovnávala s jinými, komandovala. Otec i matka byli kuřáci. Do šesti let měla potíže s enurézou. Prarodiče z matčiny strany byli hodně dominantní, autoritativní, i matka je ve své dospělosti musela stále poslouchat a plnit jejich rozkazy.

Škola – V 1. třídě měla velmi přísnou paní učitelku. Po nástupu do školy se jí objevil ekzém a bolesti břicha, měla ze školy strach. Na první stupeň ZŠ chodila do třídy se svou sestřenicí, ta jí byla vzorem a oporou, ale poté odešla na osmileté gymnázium. Ona se tam nedostala a tak zůstala ve třídě sama. Stala se často terčem pošklebování a ponižování ze strany spolužáků. (např. na ni spolužačky svedly, že ucpala záchod a i když to nebyla pravda, musela ten nepořádek uklidit. Ony se jí smály. Po 20 letech se přiznaly, že to na ní tenkrát hodily.) Po ZŠ chtěla jít studovat na SŠ pedagogickou, ale otec jí to zakázal (řekl, že nechce mít doma „bláznivou“ učitelku). Na jeho přání šla na obchodní akademii, kde se trápila. Učení jí moc nešlo (hl. angličtina, matematika a účetnictví) a spolužačky se jí posmívaly, jak chodí oblékaná (doma tehdy neměli moc peněz). Následně studovala na VŠ pedagogické a tam byla šťastná, začala chodit na brigády, aby si mohla koupit hezké oblečení.

Dospělost – Rok před svatbou ji zemřel otec. Vdala se před deseti lety. Měla problém otěhotnět a tak se 5 let léčila s neplodností, dvakrát byla na umělém oplodnění, které nevyšlo. To období pro ni bylo hodně psychicky náročné, bála se, že nebude mít nikdy děti. V práci jako učitelka na 2. stupni ZŠ zažívala značné stresy. Až po změně zaměstnání, kdy byla krátkou dobu učitelka v MŠ, se jí s manželem podařilo přirozenou cestou otěhotnět.

Současnost - Je na rodičovské dovolené, má 2 dcery (s dvouletým věkovým rozestupem, mladší bylo na začátku našich setkání tři čtvrtě roku). Ač má své vysněné děti, není na rodičovské dovolené zcela spokojená. Cítí se nedocenená, má pocit nedostatku času, který by měla jen pro sebe a taky nedostatku financí.

Paní Z

Paní Z je 62letá VŠ vzdělaná žena, v důchodu, má dvě vnoučata. Byla celý život učitelkou výtvarné výchovy. Trpí častými migrénami a potíží se zrakem. Je poměrně

autoritativní osobou, ale pochybuje o svém vzhledu, má pocit, že vypadá hrozně. Trpí nadváhou a za svou obézní postavu se stydí. Kritiku nese velmi těžce, bere si ji moc osobně a většinou ji považuje za útok na svou osobu, kterou má v potřebě urputně bránit. Přehnaná citlivost na kritiku a urputná obrana ega, také pocity studu spojené se svým fyzickým vzhledem u autorky svědčí o narušeném sebepojetí, o nízkém sebevědomí. Sama přiznává, že má komplex méněcennosti. Na výzkumná setkání přichází s velkou potřebou malovat, chce si pomocí výtvarné tvorby ventilovat stresy. V průběhu zimy udělala doma několik obrázků se zimní tematikou a také koláže, které mi na setkání přinášela ukázat, v domácí tvorbě pokračovala i během jara.

Narodila se jako druhorozená, má jednoho o dva roky staršího bratra a o rok mladší sestru. Když bylo jejímu bratrovi půl roku, měl otec vážnou nehodu na motorce, úraz s krvácením do mozku. Byla mu provedena jedna z 1. operací mozku u nás. Během operace prodělal klinickou smrt. Lékaři po operaci řekli, že je možné, že bude mít následky, které ovlivní jeho povahu, že může být nervozní, vzteklý, což se později potvrdilo. Po operaci se musel učit vše od začátku (jíst, chodit, mluvit apod.).

Porod paní Z byl předčasný, narodila se o 7 týdnů dřív. Měsíc byla s matkou v porodnici, která ji kojila (pro matku to tehdy byl nejšťastnější měsíc v jejím životě).

Dětství - Nejdříve bydlela s rodiči a bratrem na vesnici, na statku u své babičky a dědy (rodiče matky). Po dvou letech dostal otec práci v blízkém maloměstě, kam se přestěhovali do nájmu. Když jí byly 4 roky, rodina se opět stěhovala, do družstevního bytu ve velkém městě. Matka poté začala 5 let dálkově studovat VŠ. Otec matce stále vyčítal, že ji a děti při jejím studiu musí živit. Po dodělání VŠ a nástupu do práce se matka naštvála a už od muže žádné peníze nechtěla, živila celou rodinu sama, ale příliš peněz neměla, takže živořili. Základní potraviny našťastí dostávali ze statku jejích rodičů. Nedostatek financí se odrazil v oblečení, na které nebyly peníze a v životní úrovni rodiny. V rodině byla praktikována autoritativní výchova. Matka byla rázná a přísná. Otec byl velmi silnou osobností, v práci zastával poměrně vysoké postavení (ale peníze si nechával jen pro sebe). Od malička byl podporován v tom, že je výjimečný, vystudoval VŠ, což v té době nebylo běžné. Choval se k ostatním despoticky. Pro otce měly ženy nižší hodnotu než muži, měly mu sloužit, výchově dětí se nevěnoval, ale všichni ho museli absolutně poslouchat. S otcem neměla paní Z nikdy dobrý vztah. Otec

ji nesnášel, nesnesl omlouvání a ona byla podle něj „hubatá“. Byl diktátor, hodně pil alkohol a v opilosti byl agresivní.

Škola – Na ZŠ byla jednou z nejlepších žákyní ve škole (v 7. třídě za nejlepší prospěch dostala od školy vyhlídkový let nad městem). Po ZŠ šla studovat na gymnázium. Ve škole sice byla považována za „šprta“, ale kamarádské vztahy s vrstevníky měla bezproblémové.

Následně studovala na VŠ pedagogické obor ruština a výtvarná výchova. Jelikož doma nebyly podmínky k životu, její otec hodně pil (a v opilosti měl agresivní sklony), tak v prvním ročníku bydlela na koleji a další rok se vdala, aby „vypadla“ z domova.

Dospělost – Pět let po svatbě se jí narodila dcera, za rok a tři čtvrtě syn. Po porodu syna ji zůstalo hodně kil navíc, která nedokázala zhubnout. (I přes různé diety a hladovky kila na váze s postupujícím věkem stále přibývala, s nadváhou bojuje dodnes.) Děti vychovávala autoritativním typem výchovy zejména ona, muž trávil hodně času v práci (když byly děti malé, pracoval v jiném městě a domu jezdil jen o víkendech). Po nástupu do práce celý život vedla výtvarný kroužek pro děti všech věkových kategorií (od malých až po přípravu žáků ke přijímacím zkouškám na SŠ a VŠ). Od rané dospělosti trpí častými migrénami, později se přidaly zrakové potíže. Když jí bylo 35 let zjistili ji nádor na rovnovážném tělísku v hlavě, který byl úspěšně odoperován.

Současnost – Potýká se se zdravotními problémy, s nadváhou. Kvůli mírně zvýšené hladině cukru drží bez cukrovou dietu. Na konci listopadu byla na kyretáži. Zvýšil se jí tlak a když na něj začala brát léky, tak na týden přestala úplně vidět. Lékař jí léky na tlak změnil. Oční lékařka ji diagnostikovala zelený zákal, na který dostala léky, po nichž má velmi často migrény.

Pan B

Mladý 30letý muž, VŠ vzdělaný, zaměstnaný jako ekonomický úředník. Zavalitější postavy, se shrbeným postojem a začínajícím plešatěním vlasů. Bez partnerky. Má problémy se začleněním do kolektivu svých vrstevníků, ale se staršími lidmi (se starší generací) si rozumí (s těmi je naopak hodně upovídaný a díky tomu u nich oblíbený). Je přehnaně citlivý na kritiku, vnímá ji jako velký útok na svou osobu,

což si myslím, že souvisí s jeho neadekvátním sebepojetím, zejména s nedostatečným sebevědomím.

Porod – Narodil se jako druhorozený, má o necelé dva roky starší sestru. Už příchod na svět měl komplikovaný. Jeho matce odmítli při porodu udělat císařský řez, on měl při porodu měl několikrát omotanou pupeční šňůru kolem krku a narodil se přidušený, po porodu byl úplně modrý, nedýchal. Musel být nějaký čas v inkubátoru. Poté matkou kojen krátce (neboť starší sestra velmi žárlila, při kojení dělala scény). Myslím, že již zde mohlo dojít k narušení bazální důvěry, kterou Erikson popisuje jako první téma ve vývoji identity (v inkubátoru bývá dítě od matky vzdálené, ta tehdy za dítětem hned nesměla, takže zde je možné nějaký čas uvažovat o nepřítomnosti matky a je otázkou, jak následně chápala potřeby svého dítěte, jak je dokázala plnit, když měla doma další malé dítě).

Dětství - Když mu bylo 9 měsíců, rozhodl se jeho otec doplnit si vzdělání a začal čtyři roky studovat VŠ v jiném městě, domu jezdil 1 za 14 dní na víkend. Důvodem jeho studia bylo, že se necítil dobře vedle své VŠ vzdělané ženy a od tchyně slýchal narážky na jeho nižší vzdělání. (I přesto, že ho žena prosila, ať neodchází studovat, že jsou děti malé). V rodině byl používán autoritativní, trestající typ výchovy. Matka, ale i babička (matka matky) byly hodně přísné, vyžadující velkou poslušnost. (Babička měla proutek vždy po ruce, matka často sahala po vařečce.) Když mu byli 4 roky, rodiče začali svépomoci stavět chatu a kvůli stavbě museli hodně šetřit. V dětství často slýchal, ať se tak nebojí, ať není baba. Nebo naopak, že měl být spíš holkou on než jeho odvážná sestra. Myslím si, že tyto věty značně ohrožují sebepojetí malého dítěte a vývoj jeho identity. Také autoritativní typ výchovy, kdy je přijetí a ocenění dítěte podmíněno, příliš sebevědomí dítěte nepodporuje.

Škola - Na ZŠ byl některými dětmi šikanovaný, zejména v 6. a 7. třídě staršími kluky, co do třídy propadli (mlátili mu hlavou o zeď, brali svačiny, vyhrožovali) a je poměrně bojácný dodnes. Ani sestřiny kamarádky si s ním na chatě o víkendech nechtěli moc hrát, odháněli ho pryč a tak když byl trochu větší začal chodit za jedním strašim sousedem (byl asi o deset let starší než jeho otec), který si na něj čas udělal. Na SŠ šel na obchodní akademii, kde byl v převážně holčičím kolektivu a opět měl potíže do třídního kolektivu „zapadnout“. Po SŠ se nedostal na VŠ, neudělal testy z Aj a tak šel

studovat na rok jazykovou školu. Následně studoval VŠ ekonomického zaměření, mezi spolužáky si našel svého nejlepšího kamaráda, se kterým si rozumí dodnes.

Dospělost - Po dostudování VŠ se mu téměř rok nedařilo najít práci. Přičítal to malým pracovním zkušenostem a svému nízkému sebevědomí. Myslí si, že nepůsobil dostatečně suverénně při ústních pohovorech a tak dávali přednost jiným uchazečům.

Současnost - Nyní práci má. V osobním životě nemá partnerku, ale je platonicky zamilovaný do vdané kolegyně z práce. V kanceláři si s kolegy (svými vrstevníky) nerozumí a vzniká tam mezi nimi mnoho konfliktních situací. Bydlí v domě se svými rodiči. Když rodiče chtěli, aby se přestěhoval do samostatného bytu v jejich domě, tak se u něj objevila nutkavá obsese vše zavírat, zamykat, bál se, aby mu do bytu nikdo cizí nevlezl. Mohl to být určitý projev obranného mechanismu (obrana před strachem z osamostatnění se a tak raději upadal do obsese). Po čase si zvykl a dnes už se ve svém bytě nebojí.

3.5.3 Představení prostředí

Setkávání s výzkumnou skupinou se konala v soukromém ateliéru se zahradou, který jsem si pro tyto účely od přátel vypůjčila. Potřebný materiál pro výtvarnou činnost jsem obstarala a do ateliéru přinesla (setkání jsem vedla zadarmo).

Ateliér je asi 30 m² velká místnost s velkým oknem. Po stranách ateliéru jsou umístěny stoly a židle, takže uprostřed vzniká dostatek volného prostoru pro společné prohlížení obrázků. V ateliéru byla k dispozici kuchyňka, kde bylo možné si na začátku sezení uvařit čaj nebo kávu, což se stalo úvodním rituálem každého setkání. Za hezkého počasí jsme dávali přednost malování venku na zahradě, ve stínu vzrostlých stromů.

3.5.4 Popis setkávání a struktura sezení

Setkání s výzkumnou skupinou se konala od září 2019 do konce května 2020. V září byla setkání jednou za 14 dní, v pátek odpoledne, od října se konala jednou za měsíc. V březnu setkávání přerušilo vyhlášení státní karantény. Během května jsem uspořádala další čtyři setkání konající se jednou týdně (na posledním setkání dodělávali účastníci výzkumu témata, která jim chyběla).

Setkání byla strukturovaná. Délka každého setkání byla přibližně dvě hodiny, tak aby byl dostatečný čas, jak na úvodní zahájení, tak na samotnou výtvarnou činnost a i na společné závěrečné diskuze nad vytvořenými artefakty a zakončení sezení.

Na začátku každého sezení jsem členy skupiny přivítala, zeptala se jich, jak se mají, jestli je něco trápí, co se v jejich životě od posledního setkání odehrálo. Pověděli jsme si něco o tématu, které jsem pro sezení přichystala a poté následovala samotná výtvarná tvorba. Po dokončení obrázků jsme artefakty rozložily uprostřed ateliéru a společně si o nich povídali. Každý se snažil povědět, co na obrázku namaloval. Výtvarnou tvorbu jsem neinterpretovala, mé interpretační hypotézy zůstaly nevysloveny, pouze někdy jsem se s opatrností dotazovala.

V průběhu tvorby jsem se zaměřovala na metodickou rovinu arteterapie – snažila jsem se intervenčními vstupy přivést malující ke kompozičně a barevně vyváženému a dokončenému artefaktu.

Prvního setkání se účastnily dvě ženy, na dalším setkání se k nám připojila třetí žena. Třetího setkání se již účastnil pan A. Na čtvrtém setkání se k nám připojil pan B a skupina se ustálila jako pětičlenná. (Z důvodu omezeného rozsahu bakalářské práce jsem do případových studií vybrala pouze 3 osoby z výzkumné skupiny.)

3.6 Případové studie

V případových studiích jsem se snažila aplikovat metodické a interpretační postupy rožnovského typu (projektivní) arteterapie. Při práci s účastníky výzkumu jsem se zaměřovala na metodickou rovinu, interpretační hypotézy zůstaly nevysloveny.

Přestože má výtvarná činnost v arteterapii účinný faktor již sama o sobě, rožnovský typ arteterapie pokládá za nezbytné zabývat se i verbalizací jak procesu tvorby, tak jejím obsahem. Zkušenost je prostřednictvím obojího ztvárněna i interpretována. „Ve vztahu k obsahu přichází ke slovu především fenomenologický popis artefaktu, případně podepřený otázkami terapeuta. Otázky a odpovědi směřují k realitě života a prožívajícího subjektu.“ (Lhotová, 2010, s. 66) Z těchto důvodů považuji za důležité v rámci případových studií zaznamenat i některé popisy obrázků, které nad svými díly autoři při závěrečném prohlížení artefaktů pronesly.

3.6.1 Paní X

Seznam ztvárněných témat: autoportrét, maska, Adam a Eva, moje krajina, moje emoce, mandala, akční akvarel, oblíbená pohádka, koláž

Na prvním setkání namalovala podle zadaného tématu svůj **autoportrét** (obr. 1). Na obrázku se znázornila mladší, vypadá spíš jako holka, než zralá žena. Kolik by jí asi mohlo být let? 12? i toto je třeba považovat za sdělení ze strany malujícího, může vyjadřovat nespokojenost, nakonec i rozpor v sebepojetí? Největší potíže jí dělalo namalování pusy, kterou se snažila přemalovat (celé okolí tváře na papíře trochu vydřela, až podklad zežmolkovatěl). Na mou otázku, jak se ta žena na obrázku tváří? Autorka odpovídá: „*Možná trochu našťavaně. Mohl by ji naštvat třeba křik dětí.*“

Na druhém setkání bylo tématem výtvarné činnosti namalovat **masku**. Zobrazila masku šaška z Benátek (obr. 2), kterého má doma (přivezla si jej jako suvenýr z dovolené). T.: „*Co by ten šašek mohl říci, kdyby mluvil?*“

Paní X: „*Řekl by, že je svět „zlej“, protože lidi se přetvařují a všichni ze sebe dělají, že jsou nejlepší.*“

V obrázku je akcentovaná oblast úst, která může odkazovat na orální problematiku, zvýrazněné zuby můžou symbolizovat orální agresivitu. Nos má jako klaun.

Dalším obrázkem, který paní X vytvořila bylo téma **Adam a Eva** (obr. 3). Při popisu obrázku autorka říká: „*Vidím tam erotiku, nějaký rozpor, rozdíl mezi mužstvím a ženstvím. Myslela jsem to jako jin a jang. Eva je v teplých barvách, protože chce toho Adama a Adam je naopak chladný, proto je v modrých barvách.. To rozpůlené srdce by mohlo znamenat, že jsem byla několikrát v lásce zklamaná... že i v tom vztahu teď to není bez překážek, že tam nějaké překážky byly.*“

Eva na obrázku má černé vlasy, autorka si vzpomíná, že je jednou měla takto obarvené na přání její první lásky.

T.: „*Napadá vás něco k tomu holému stromu s jablkem?*“

Autorka: „*Připadá mi to jako cesta plná překážek, ta umělá oplodnění.. než jsme došli k tomu jablku.*“

T: „*Jaký máte pocit z obrázku?*“

Autorka: „*Mám pocit, že je tam nějaký problém. Je tam něco negativní a něco pozitivní, prostě dva živly – oheň a voda, nebo láska a nenávist a možná žárlivost. S mužem je ten vztah teď, jak máme děti, lepší. Asi jsem vášnivá, ale těch chlapů se bojím. Muž by se se mnou chtěl milovat nejraději pořád, ale mě to stačí tak jednou týdně.*“

T: „*Trošku jste Adama vystrčila z formátu a nemá chodidla.. k čemu by bylo dobré, aby je neměl?*“

Paní X: „*Aby neudělal Evě další děti.*“

Na obrázku chybí had.

Na téma **moje krajina** namalovala paní X obraz zeleno-modrého dalekého kraje s mořem a vysokými horami (obr. 4).

Obrázek popisuje slovy: „*Namalovala jsem Řecko. Vysoké hory, moře, pláž. Možná, že tam trošku fouká vítr.*“

T: „*Jak jste se u malování cítila?*“

Paní X: „*Hezky. Dobře se mi to malovalo. Vzpomněla jsem si na dovolenou v Řecku a že bych tam chtěla jet znovu. Určitě bych si chtěla odpočinout.*“

T: „*A je to hotové?*“

Paní P: „*No, napadlo mě, že bych tam ještě mohla přimalovat slunečníky. Ale vlastně už bych to ráda nechala takto.*“

K interpretační úvaze je barevnost, která je rozdílná od ostatních obrázků. Tato krajina na mě působí (svou zeleno-modrou barevností a prázdnotí) depresivně.

Setkání na téma **moje emoce**. Na toto setkání přišla paní X značně rozrušená (obdobně emočně naladěné byly i další účastnice sezení a tak jsem jako téma záměrně zvolila emoce, aby mohly na papíře vyjádřit, jak se cítí a tím se odreagovat, snížit emoční napětí, co v sobě všechny tři ženy měly). Rozrušila ji hádka s její matkou a na obrázku (obr. 5) křídami ztvárnila vztek. Podle jejích slov v levé části udělala peklo, jsou tam býčí rohy, orlí drápy, je tam ďábel, výkřik, ten patří její rozzuřené matce, na rtech má výraznou rtěnku a v puse cigaretu. Vzpomíná na hádku, při které se její matka rozčilovala a ona pak byla taky vzteklá. Matka jí často komanduje a kritizuje. Po

vytvoření tohoto obrázku se autorka cítí mnohem lépe, ten vztek z ní „spadl“. V obrázku je opět odkaz k agresivnímu potenciálu, orální symbolika je opět přítomna.

Při setkání na téma mandala si paní X před vlastní tvorbou vytáhla kartu „Čas“. Ta ji inspirovala k vytvoření **mandaly** s názvem Den a noc (obr. 6). Ke své mandale dodává: *„Den a noc určuje čas. Jinak je to taky o mateřství a i to těhotenství je tam zobrazené v podobě břicha u ženy. Myslím, že bych si měla uvědomit, že děti mám malé jen teď. Měla bych si toho vážit a užívat si to. Ale zároveň je to i starost a náročný. Je to určitá životní etapa v tom čase a zároveň role matky na celý život. To dítě je asi má mladší dcerka.“*

Při tvorbě **akčních akvarelů** byla využita hra s barvou a experimentem a asociativním dotvářením. Paní X se akční akvarel (obr. 7) dělala skvěle a měla radost, že poznala novou techniku.

Posledním tématem, které paní X malovala, byla **moje oblíbená pohádka**. Vybrala si Zlatovlásku (obr. 8). Obrázek podle autorky vyjadřuje dlouhou cestu Zlatovlásky pro mrtvou a živou vodu, takže v obrázku je znázorněna smrt i život v podobě černé a modré vody.

Paní X dále k obrázku říká: *„Zlatovláska překonává spoustu překážek, ty vlasy a hnědé čáry v nich, ty znamenají tu cestu. Je tam les a v tom lese je v tom příběhu, že ho tam pak zabijí. Ta zlatovláska je tu podle těch vlasů jako víla.“*

Na závěr jsem se ptala, jak se jí to malovalo?

Paní X: *„Dobře, ale radši bych to dělala jinou technikou. Třeba akvarelovými pastelkami, abych tam mohla zvýraznit detaily, protože tady to vodovkami nemůžu tak propracovat.“* Při malování byla nespokojená zejména s pusou v obličeji zlatovlásky, která se jí trochu rozpila.

Jelikož paní X chyběla na podzimním setkání, kde ostatní účastníci dělali **koláž**, poprosila jsem ji o udělání koláže při závěrečném setkání. Tématem koláže (obr. 9) je podle autorky jižní Francie – Provence, ve střední části jsou podle ní zobrazeny lány

levandule, ačkoliv je to ve skutečnosti růžové vřesoviště. Moře by mohlo symbolizovat nevědomí. V koláži je velký akcent na módu, módně dokonalé dámy.

O koláži vypráví: „Zobrazila jsem tam francouzskou módu, protože Francouzky jsou hezky upravené, decentně nalíčené a vkusně oblečené. Proto je tu Francouzka v černých společenských šatech, podzimní móda, kabáty, elegance a kabelka, ale ta je v červené barvě a moc to k tomu kabátu neladí. Mohla by být víc sladěná, v jiné barvě. Francouzi milují svou rodinu, tak je tady zobrazená láska matky k dítěti. Taky je tam středomořské jídlo, lehká kuchyně, ryby. Myslím, že se Francouzi snaží žít v souladu s přírodou, proto je tam ten strom.. hmm, koukám, že je ale v interiéru.“

Dále povídá: „Moře je romantický, je tam krásná příroda. Romantika souvisí i s tou postelí, Francouzi a Italové jsou vyhlášení milenci. Je tam to erotično a romantika. Kulatý stůl jsem myslela jako symbol francouzského designu a architektury a to je i ta katedrála... Pak je tam červené auto, to je naše nové auto a toto měla být naše letošní cesta k moři, která nevyšla. Nahoře uprostřed je milující rodina, ukázka, jak by mohla třeba vypadat naše rodina v budoucnu, až holky vyrostou.“

T: „Napadá vás něco k té botě?“

Paní X: „takový free styl, dala jsem ji tam kvůli francouzské módě, která se nebojí kombinovat extravaganci s elegancí.“

T: „Ke kale vás napadá nějaká asociace?“

Paní X: „No, letos v létě budeme mít deset let výročí od svatby.“

Kala je i růžová, už asi po letech z bílé zčervenala. Paní X přiznává, že ve vztahu dochází k různým sporům. Ptala jsem se autorky, s kterou ženou v koláži by se identifikovala? Bez váhání ukázala na ženu v kostkovaném kabátě, umístěnou v pravém horním rohu a odcházející z koláže pryč. „Kam by ta žena chtěla jít?“

Paní X: „Na nákupy do obchodu a do práce.“

T: „Napadá vás něco k té černé ženské postavě?“

Autorka: „Asi potřebuji mít svůj volný čas a chodit se bavit.“

T: „Mohla by být ta žena v černém někomu podobná?“

Paní X: „Ano, mé sestřenici. Chtěla bych, aby byla tady, aby bydlela blíž a mohla jsem s ní občas někam vyrazit.“

Hypotetické úvahy, možné analýzy a interpretace tvorby paní X:

Celkově na mě malba působí dynamicky. Vidím tam pohyb (zejména v obrázku Adam a Eva. Tam jako by Eva tančila.. možná je to tím, že se zdá, jako by se Eva vznášela v prostoru, není uzemněná). Oceňuji u autorky snahu pracovat u akvarelu s vodou (pracuje s větším množstvím vody než ostatní členové skupiny), čímž působí malba lehce, uvolněně. Proporčnost postav je také poměrně dobře zvládnutá. V obrázku krajiny je vidět iluze prostoru, tři plány.

Častěji využívá formát na výšku, který je méně stabilní, než formát na šířku. Formát na výšku může značit, že si je autorka v daném tématu méně jistá, ale tento formát disponuje větším potenciálem změny, tedy flexibility. (Také je možné, že autorka volila formát na výšku u témat Adam a Eva a Zlatovláska z důvodu malého papíru, neboť použila velikost papíru A3, u většího papíru by možná formát natočila jinak.)

Podle KTC usuzuji, že se autorka cítí ohrožená. Vidím tam výraz matení. Druhé a třetí KTC jsou rozházené. Oproti prvním KTC jsou ostatní KTC stažené, nejspíš se něco děje. Rozházení by mohlo značit identifikační krizi, nebo že se snaží protějšku zamotat hlavu (případně nepochopení zadání, nebo jej nerespektuje?). Podle prvních KTC autorka přišla, že chce pódiově zářit (žlutá barva), puntíky jsou velké, v rozích formátu, ale to se přeměnilo ve staženost dalších KTC, kdy se velikost puntíků výrazně zmenšila, poslední jsou nejmenší a také nejbližší u sebe, stáhnuté do středu formátu (možná z důvodu pocitu ohrožení).

V obrázcích je jasně patrný opakovaný odkaz na oralitu, orální závislosti, agresivní oralitu - zuby (v obrázku moje emoce, u masky šaška, v koláži), i u autoportrétu je autorka nespokojená s tímto místem - s pusou, též u Zlatovlásky. Také oranžová barva odkazuje k oralitě, komunikaci, je to barva dětského hřiště.

V obrázcích dále vidím žurnalistické oči (v tématu moje emoce, i zvláštní oči v portrétech – u autoportrétu a masky). Otázka prožitku pak nemusí být autentická, může odkazovat na žurnalistický, povrchní způsob prožívání. K tomu mě odkazuje také výraz zdobnosti (šaty zlatovlásky plné volánků), i verbalizace věcí, kdy prožitek uniká.

V obrázcích Zlatovlásce i Adamovi chybí nohy, Eva poletuje v prostoru, chybí ukotvení, stíny. K tomu mě napadá, jak je autorka zakotvená v realitě? Zdá se, že spíš uniká do snů. (Autorka přiznává, že občas do snění uniká, často do minulosti, vzpomínkami se vrací ke své první lásce).

Při hledání posunu, změny v tvorbě, nesmím opomenout obrázek moje krajina, který je od ostatní produkce svou barevností značně odlišný. Jedná se o obraz zeleno-modrého dalekého kraje s mořem a vysokými horami (obr. 4). Tato krajina na mě působí (svou zeleno-modrou barevností a prázdnotí) depresivně. Fantazijní krajina představuje únik z reality do snů. Také koláž je ztvárněná jako fantazie o Francii, představuje tedy opět únik autorky z reality do fantazie, tento únik může být výrazem nespokojenosti (v jejím reálném světě).

V koláži je značné množství symbolů. K symbolu boty mě napadá asociace s botou, kde bota tlačí? Jde autorka ve svém životě v těch správných botách, svou vlastní cestou? V tvorbě se objevuje velké množství symbolů odkazujících k ženským vaječníkům (symboly kabelky, symboly ve zlatovlásce, holý strom v Adamovi a Evě), které by mohly značit potíže v této oblasti (možné problémy s otěhotněním) a je otázkou zda souvisí s možným narušením sebepojetí?

U paní X je zřetelná snaha akcentovanou sebe prezentací kompenzovat nízké (či narušené) sebevědomí (sebe pojetí), mohlo by se jednat o obranný mechanismus, který pomáhá stabilizovat ego, jako symbol s odkazem k tomuto problému by mohla být i maska klauna (šaška z Benátek). Jedním z možných symbolických významů klaunů (šašků) je problém se sníženým sebevědomím, zvláště u dětí bývá toto spojení časté. Děti s tímto problémem bývají i v realitě v roli třídního klauna. Což podle historie autorka ve svém dětství také zažila, když byla na ZŠ a SŠ spolužáky zesměšňována. (Spolužačky kritizovali její oblečení a možná proto teď dbá tolik na módu a sebe prezentaci.) U autorky k tomuto problému může ještě přispívat pocit selhávání v intimním životě, odkazem k tomu je postel na identifikačním místě v její koláži, kolem které se pohybují módně dokonalé dámy.

Zdá se, jako by vše kroužilo kolem černé postavy uprostřed koláže a autorka hrdě v kostkovaném („šachovém“ kabátě - jako dáma) odchází. Kabelku nemá v ruce, ulétla jí.

Při další terapeutické práci s klientkou by bylo potřeba postupně zpracovat rozpor spojený se sebe identitou – otázka dvojího věku (emoční věk je výrazně nižší, než aktuální), sebepřijetím – zpracování somatických či psychosomatických problémů, budováním adekvátního sebe náhledu - zpracování pocitů nejistoty a obav ze selhání.

Na otázku, co jí arteterapeutická setkání přinesla? Odpověděla paní X: „*Určitě mi to přineslo sebezpoznání. Ty rozhovory nad výtvary se mi líbily nejvíc.*“

3.6.2 Paní Z

Seznam ztvárněných témat: autoportrét, maska, Adam a Eva, matka a dítě, dva imaginární portréty uhlovou rezervou, podzimní koláž, tři obrázky na téma moje krajina, dva obrázky na téma moje emoce, mandala, akční akvarel, oblíbená pohádka a domácí tvorba – zimní krajiny a zimní stromy, zimní a jarní koláž, maska šaška, autoportrét s rouškou.

Na prvním setkání namalovala svůj **autoportrét** (obr. 11). Z jejího obrázku na mě kouká poměrně strhaná žena, u které nejsou vidět žádná přebytná kila, i když v realitě je paní Z má. Z obrázku lze usuzovat, že autorka namalovala spíše idealizovanou představu své podoby (své ideální Já v rámci sebezpojetí), než skutečnost (což i autorka sama potvrdila). I z další výtvarné produkce autorky není příliš poznat, že by trpěla obezitou. Zavádí mě to k úvaze, že by se tento problém mohla snažit vytěsnit, popřít, což by mohla být nevědomá obrana jejího ega. Pokud by bylo takto, lze uvažovat, že se jedná o významný moment a lze si položit otázku, co a proč autorka „zajídá“? (Zmiňovala se, že někdy zajídá stresy, nervozitu, jídlo ji v tu chvíli uklidňuje). Výraz tváře na obrázku autoportrétu pro mě není jednoznačně čitelný (oči na mě působí trochu udiveně, možná smutně, výraz pusy je zvláště neutrální, v pravém koutku se rozpíjí). Napadá mě úvaha, jak je paní Z čitelná pro své okolí? Jak je autentická? Zvýrazněný výstřih do tvaru V u tyrkysového trička jako by odřezával krk a hlavu od zbytku těla. Což mě vede k úvaze, že má paní Z možná tendence oddělovat rozum od emočního prožívání zbytku těla (a možná i proto se v obrázcích její nadváha neobjevuje.) Její pohled na obrázku autoportrétu kouká doleva (stejným směrem kouká většina tváří na jejích obrázcích – masky, uhlová rezerva), dalo by se uvažovat, že se autorka hodně zabývá pohledem do minulosti. Poměrně výrazné je i zpracování tmavých vlasů, ve kterých jsou nápadné růžovo - červené tahy štětce (které mi trochu připomínají krevní žilky).

Na druhém setkání, konajícím se po bouřce, si paní Z stěžovala, že z toho počasí dostala migrénu. Proti bolesti hlavy si vzala lék a ačkoliv jsem ji nenutila, pustila se do výtvarné tvorby a namalovala **masku** Egyptanky se zlatou čelenkou (obr. 12).

T.: „Proč jste si vybrala masku Egyptanky?“

Paní Z: „Protože Egyptanka byla dominantní žena, která o sebe pečovala. Měla lazebníky. Dokázala organizovat život sobě i ostatním. Je to bohatší Egyptanka, ve které částečně vidím svou maminku. Která ne vzhledem, ale povahou byla taková. Akorát s otcem k sobě nešli. Otec byl velký egoista, staral se jen sám o sebe a matka musela dělat vše. Měla organizační schopnosti, sehnala dům, platila účty, zařizovala opravy, takové věci, co jsou spíš mužské role.“

Domnívám se, že autorka obrázkem i jeho popisem vyjadřuje touhu být jako její matka, kterou jak se zdá obdivovala. Touha být někým jiným, než jsem, může značit jistou nespokojenost, potíže se sebepojetím, se svou identitou. (V popisu klade důraz na to, jak o sebe matka pečovala a jak uměla organizovat život sobě i druhým. Zdá se, že by i autorka takové vlastnosti chtěla. V realitě o sebe ale příliš nepečuje, nemaluje se, hezké oblečení raději koupí vnoučatům, než sobě, má pocit, že pro ni to je škoda peněz.) Masku na mě svým zpracováním působí poměrně tvrdě (tvrdý výraz by mohl být ovlivněn bolestmi hlavy (migrénou), které jí v tu chvíli trápily a mohly malbu zkreslit, nebo je i ve skutečnosti autorčina maska tak tvrdá?). Prázdné oči na mě působí dojmem slepoty, což by mohlo odkazovat k autorčiným očním problémům. Kombinace černých vlasů na žlutém pozadí mi asociuje nebezpečí. Červené rty rámované černou obrysovou linkou a výrazně vystrčená brada lemovaná červenou linkou na mě působí agresivně. V růžově pojednaném ztvárnění pleti by bylo možné hledat odkaz k symptomatice a somatickým potížím. (Symptom je synonymem pro příznak nemoci.)

Dalším tématem, které paní Z ztvárnila bylo téma **Adam a Eva**. K obrázku (obr. 13) autorka říká: „Adam s Evou se mají rádi, proto drží tady to srdce. Tady je jasná ta láska. Adam chce Evu zachránit před tím hadem, brání jí před ním. Je na toho hada naštvaný, proto se mračí. A asi se taky mračí, protože ta láska je pro něj břímě. Eva je šťastná, že ji Adam odpustil, že se nechala zlákat hadem k utrhnutí jablka. Dole je nakousnuté jablko. Jsou tu důležité i ty kořeny, asi tvoří základ života.“

T.: „Připadá mi, že tam Adam s Evou poletují.“

Paní Z: *„Asi, tedy, nemají křídla, tak nemůžou létat, ale jsou v nějakém stavu beztlíže.“* Uvažuji k čemu by bylo dobré, aby Adam a Eva v obrázku poletovali? Myslím, že by poletování mohlo být interpretováno jako určitá otázka neukotvenosti autorky, kdy sama nestojí pevně nohama na zemi a raději uniká do snění. Člověk často uniká do fantazií a snů z důvodu nespokojenosti v realitě. (Podle Kastové (2014, s. 64) se mnoho fantazií týká toho, jací bychom chtěli být, jak bychom chtěli žít, jakého úspěchu bychom chtěli dosáhnout apod., včetně představ, že se nám dostává vytoužené lásky, láskyplné péče našich blízkých a uznání.) Domnívám se, že Eva na obrázku (autorka) velmi touží po lásce, která se jí nejspíš v realitě nedostává, tak jak by chtěla, proto uniká do snění. Pravděpodobně má deficit bezpodmínečné lásky již z dětství, kdy ji zejména od otce nedostávala. Zavádí mě to i k otázce sebepřijetí a jeho možného nedostatku (což by mohlo zapříčinit narušení sebepojetí). Postavy Adama a Evy jsou namalovány oranžovou barvou se zvýrazněním obrysové linie. Opět mě to zavádí k otázce orality (závislosti) a také k otázce hranic. Pozice obou postav je zobrazena z profilu (částečně by v ní bylo možné vidět odkaz na egyptský způsob zobrazení), postavy klečí a mohlo by se zdát, že prosí a natahují po srdci (po lásce) své ruce, i když dlaně nejsou zobrazeny, ty už srdce zakrývá. Srdce na obrázku je veliké (zakrývá korunu stromu) a světle růžové (svou barevností tedy odkazuje k symptomatice). Had je kolem stromu spirálovitě ovinutý, jeho tmavě zelená barevnost zavádí mé úvahy k nějakému tenznímu pnutí. V obraze je hojně zastoupená i tmavě hnědá, o které lze uvažovat v souvislosti s analitou, která mě odkazuje na otázku zadržování (emocí, peněz?).

T: *„Jak vnímáte toho hada?“*

Paní Z: *„Vnímám ho jako nějakého svůdníka, jako nějakou bohem nastrčenou zkoušku trpělivosti nebo poslušnosti.“*

T: *„Jaký máte pocit z toho obrázku?“*

Paní Z: *„Takový, že ten had je takový zlo a že kvůli jeho lsti ta Eva zhřešila.. Jinak jsem ráda, že je ta láska mezi nimi, že je ta láska tak veliká, že s ní ani had nic nezmůže. Tady syčí ten had. To jablko sehrálo ústřední roli, proto je tak veliké. Díky jablku se ta láska mezi Adamem a Evou ještě zvětšila, ale po kousnutí museli pryč z ráje.“*

Koruna stromu se do formátu celá nevešla, je zobrazena jen část (řekla bych tak čtvrtina, nebo třetina z celkového objemu koruny). Napadá mě, jak se autorka umí vejít do formátu i v běžném životě? Kolik nechává prostoru ostatním a na kolik má potřebu

prostor zaplňovat sama, případně překračovat hranice? Terapeuticky se dá nabídnout použití většího formátu papíru pro malování, než je A3. Také formát na výšku značí, že si je autorka v daném tématu méně jistá (že je pro ni to téma nějakým způsobem problematické). Strom bývá symbolem stromu života, znovuzrození, v tomto případě je i stromem poznání. Říká se, že jablko nepadá daleko od stromu. V autorčině obrázku je jablko přímo v kořenech stromu. Dalo by se uvažovat, že uvízlo v kořenech (napadá mě, že uvízlo v rodičovském komplexu), působí na mě svou barevností a nakousnutím (poškozením) jako zranění. Úvahy mě vedou k nějakému možnému zranění nebo nemoci plodu (dítěte, možná vnitřního dítěte), případně by se mohlo jednat i o nějaké rodové zranění. Strom někdy mívá poranění, která vytvářejí jeho individualitu. Kastová (2014, s. 120, 127) píše, že v růstu stromu lze zobrazit růst člověka, růst jeho duše. Symbol stromu podle ní může představovat aktuální sebeobraz i znázorňovat různé aspekty individuálního procesu.

Jelikož byla paní Z při malování rychlá, žádala mě o další téma, než dokončí své práce ostatní a tak jsem ji zadala téma **matka a dítě**. Na tomto obrázku (obr. 14) je zobrazena ženská tvář (podobná autoportrétu autorky), která má poblíž pusy srdce, v němž jsou zarámovány dvě dětské tváře. Pusy dětí mají také tvar srdce. K symbolice srdce mě napadá možná touha po lásce. Zároveň mám pocit, jako by to srdce (svým tvarem) poblíž pusy byla prsa, která by mohla matku živit. Zdá se mi, že je tu ta role trochu otočená? (Matka jako by se živila láskou svých dětí, než aby potravu – lásku dávala ona jim. Pusy dětí ve mně vyvolávají pocit, že křičí, možná volají o pomoc, možná se jim v sevření srdce nelíbí?) Tento obrázek odkazuje k oralitě, k možné potřebě doplnění sebelásky. V obrázku je zajímavý způsob výtvarného zpracování akcentující první plán a dvojrozměrnost (možná by se dalo uvažovat o dekorativním pojetí).

Při zpracovávání **imaginárního portréту uhlovou rezervou** nebyla paní Z příliš nadšená tím, že se jí při práci s uhlím špiní ruce. To špinění rukou ji vadilo. Vytvořila dva obrázky. Na prvním obrázku (obr. 15) gumou vybrala pouze obrysovou linku, znázorňující z jedné strany profil mužské tváře a z druhé strany ženské tváře, dohromady tvořící jakési přesýpací hodiny. Kolem mužského profilu v prostoru poletují čísla, což má podle autorky symbolizovat mužskou racionalitu, kolem ženské tváře jsou

srdíčka, značící lásku. Ve ztvárnění si lze povšimnout posunutí ženského profilu do vyšší polohy, než je muž. Napadá mě otázka komu jsou profily podobné, koho by mohly znázorňovat? Kdo je výš a kdo níž? Kdo je víc důležitý a kdo méně?

Na druhém obrázku uhlové rezervy (obr. 16) si autorka od mne nechala poradit a do tvorby již zapojila práci se světlem a stínem. Gumou vybrala realistickou podobu mužské tváře. Paní Z hotový obrázek okomentovala slovy: *„Je to starší pán. Připomíná mi mého muže. Je tady naštvaný. Mračí se tady jako hrom. Pořád si stojí na svém.“* Autorka sama má také tendence stát si na svém, často je neústupná (což lze vyčíst i z KTC, kde má téměř pořád číslo 1 uprostřed) a tak mezi ní a jejím mužem dochází často ke konfliktním situacím. Z archetypální stránky by v zobrazené tváři bylo možné vidět stínovou stránku autorky (její agresi ve výrazu naštvání a ve zlém pohledu, kdy pak nejspíše létají blesky, hromy). Člověk má tendenci nevědomě potlačit stránky, které jsou se sebeobrazem v rozporu a to do stínu. Jelikož zobrazila mužskou tvář dalo by se uvažovat i o zobrazení archetypu Anima (tedy svého nevědomého vnitřního muže). Projekce anima na druhé pohlaví se může stát zdrojem problémů. U této techniky došlo k efektu změkčení původního poměrně tvrdého (armovaného) výtvarného projevu, to armování je jakási metaforická či symbolická „výztuž.“ Možná proto se bránila této technice a zmiňovala, že se jí zašpiní ruce.

Dalším tématem byla podzimní **koláž** (obr. 25). T: *„Jak se Vám ta koláž dělala?“* Paní Z: *„Dobře. Podzim mám ráda. Vypadá to jako americký podzim, indiánské babí léto. Mám tu všechno, co mám ráda. Jsem tu se psem v náruči, to je náš Deny. Ústředním motivem je moje rodina. Já, moje děti a vnoučata. Chalupa v přírodě. V centru koláže je má dcera a její děti, protože jsme do ní vše vkládali, všechny naděje a ona je na nás často taková vzteklá, hubatá. Vnučka a vnuk jsou si tady opravdu podobní. Hrají si. Udělala jsem tam dům, který bych si přála pro dceru. Zetě jsem udělala nad rybníčkem za plotem. Mám pocit, že se k dceři vůbec nehodí a toleruji ho jen proto, že je to otec jejich dětí. A ten červený domeček je naše chata. Pak mám ráda kytky a muž se synem mají rádi jídlo. Muž si pořád hraje s brýlemi a hledá je. Syna schovávám za tátou, je takový bojácný, posera, všude schovaný vzadu.“*

T: *„Ten skoro zeť vypadá zamřížovaně.“*

Paní Z: „*On se sám odstrkuje. Myslím, že k naší rodině nenašel žádný vztah. Jinak jsem si říkala, že je ta koláž možná moc červená, moc divoká?*“

T: „*Je to teplé, působí to hřejivě.*“

T: „*Co by mohl znamenat ten strom? Napadá Vás k němu něco?*“

Paní Z: „*Je to ústřední motiv v té rostlinné říši. Je důležitý pro celou planetu. Já mám stromy ráda. V Záboří jsem od své mamky měla dostat kousek lesa u cihelny, ale pak od toho ustoupila. Pak jsou tu dva koně, koně jsou krásný, je to takový romantický.*“

Autorka si v koláži zobrazila svůj sen, tak jak by chtěla, aby věci byly, i když ve skutečnosti nejsou. S realitou není spokojená. Sama autorka se v koláži identifikuje s mladou krásnou štíhlou herečkou v levé části koláže. V modrém kostkovaném kabátě s americkým úsměvem na mě působí jako dáma z reklamy. Opět je tu zobrazena představa ideálního Já autorky. Celkově mám z koláže dojem reklamy na šťastný rodinný život. Výrazná barevnost by mohla značit výrazný emoční náboj. Nejvýraznější postavou, která na koláži přitahuje pozornost, je postava uprostřed v zářivě žluté bundě, která má představovat dceru. Zdá se mi, že se v koláži vše točí kolem ní. Jak sama autorka v popisu uvedla, má s dcerou problematický vztah, zejména kvůli jejímu příteli a také kvůli tomu, že dcera nenaplňuje všechny naděje a představy, které do ní matka vkládala. Dva kulaté talíře s jídlem pod mužovou a synovou hlavou a také oranžové dýně v dolním pravém kvadrantu koláže opět odkazují k oralitě. V pravém dolním rohu (na identifikačním místě) koláže je černá plocha, tma, a vodní plocha, k tomu mě napadá možná souvislost s nevědomím (možná i tma týkající se případné slepoty v nejhorším stádiu zeleného zákalu). Také uvažuji o možné symbolické souvislosti vodní tůně na identifikačním místě ve spojení s jídlem, jako jeden z možných výkladů by byla úvaha o depresivním potenciálu autorky řešeném jídlem.

Zaujaly mě vlasy ve spodní části koláže, jedná se o pramen vlasů tvořících spodní linku koláže, v jeho středu si s vlasy hrají autorčina vnoučata. K vlasům mě napadají asociace myšlenek, nebo pocity, jaké to je, když někdo tahá někoho za vlasy? Výrazným prvkem v koláži je i strom, respektive kmen stromu, nejspíše dubu, který je umístěn v levé části koláže. Opět mu chybí celá koruna a je uprostřed a ve spodní části zvláště překrytý částmi jiných stromů. Připadá mi poraněný, což by mohlo odkazovat na poraněné sebepojetí autorky. Také by svým tvarem mohl být považován za falický

symbol a poukazovat na problém s mužskou autoritou (na problematický vztah s otcem, který autorka měla).

Často se v koláži objevuje číslo dvě, dvojice (dva domy, dva koně – ti by mohli představovat i pudy autorky, dva zvláštní kopce na obzoru v pravém horním rohu koláže). K tomu mě napadá, že má paní Z dvě děti, dvě vnoučata, ale také se sestrou byly doma dvě holky.

V zimě měla paní Z velkou potřebu výtvarně tvořit. Snažila se tím ve stresových situacích uklidnit. Měla obavu z výsledků operace (kyretáže) a při čekání na výsledky malovala. Také ji tou dobou umřel pejsek, kterého celá rodina měla jako dalšího člena rodiny a jeho ztrátu velmi těžce nesla. Jak mi sama říkala, byla na něm citově závislá (mohla pejskovi říct o všem, co ji trápilo, pomazlit se s ním, cítit lásku). Malovala zejména zimní tematiku, zimní stromy, zimní krajiny. Tyto obrázky (ob. 27-30) mi pak na naše setkání přinášela ukázat. Zimní obrazy spojuje stejná barevnost, tvořená studenou modrofialovou barvou, v kombinaci s hnědou, nebo hnědo-okrovou. V obrázcích kromě toho převažuje bílá, která má značit sních. U zimních stromů je viditelná somatická záležitost, duté stromy a uvnitř něco zvláštního. V domácí výtvarné tvorbě autorka využívá autosanační potenciál výtvarné tvorby. V jejích zimách lze spatřit určitý výraz deprese. U zimních obrázků tvorba nemá razanci tahu, rozsypá se to, je tam vidět jistá roztřesenost (tahy jsou přerušované). Doma dělala i zimní koláž, která má obdobnou barevnost jako zimní malby.

O zimní koláži (obr. 31) autorka povídá: *„Zima. Vnukova touha jet na hory a vidět sních, nebo bydlet v zimě i na té chatě, nebo v baráku na vsi. Ale to je pak třeba taky pracovat, odhrabovat sních, aby se člověk dostal k domu. Vnuk je šťastný, že tu bydlí na té vsi, nebo je u babičky. Že by tam byli slepice, pejsek. Může se tam jít na procházku, nebo jet lyžovat.“*

T: *„Co by mohla značit ta sova?“*

Paní Z: *„Že přiletěla moudrost. Dcera už je moudrá, že budou moudré i děti? Vnučka drží svou maminku za ruku, protože je na mámě stále závislá. Vnuk už tolik ne, ten už je větší. Připomíná mi tu podobou i mého syna, když byl malý.“*

T: *„Jak se tady ta paní uprostřed tváří?“*

Paní Z: *„Veselý výraz, nadšený. Je celá šťastná, že přijeli za babičkou.“*

Mám pocit, že je ta žena uprostřed něčím překvapená, tedy takový hraný výraz překvapení, neautentický. Zaujala mě zasněžená polena dříví, která vypadají jako pocukrované rolády, zároveň můžou znamenat nějakou překážku, leží v cestě. K výrazu poleno mě napadá i hanlivé označení osoby „ty jsi ale poleno“. Co by za tím všechno mohlo být? Můžeme se ptát, jaký poleno má ta osoba v cestě? S poleny je spojená růžová partie nohou ženy ve střední části koláže. Možná by tím polenem, které stojí v cestě dceři autorky, mohl být její přítel, otec vnoučat autorky.

Další domácí prací byla jarní koláž (obr. 32), na níž je pod bílými, zasněženými horami město České Budějovice (pojednané v pásu). Autorka říká, že má Budějovice ráda, že tady je její domov. Na Hluboké na zámku měla svatbu. Chalupy za sedící postavou v levé části koláže by mohly představovat Záboří, nebo její chatu. Ta sedící postava v černém pruhovaném saku pánského střihu a s černým kloboukem na hlavě má být autorka. Za ní je rybník a zdá se, že sedí na okraji pramice. Za slunečnice nalepila hlavu svého muže v brýlích, jehož obličej se mračí. Za mužem je hlava blondaté slečny představující její neteř, kterou má jako svou druhou dceru. Napravo od muže stojí postava v černém obleku, to by měl být její syn.

T: „*Na koláži vidím za Vaším synem oheň. Co by mohlo hořet?*“

Paní Z: „*Možná, že hoří synova láska, nějaká ženská. Vždy se platonicky zamiluje a pak mu hoří srdce.*“

Autorka sedí na koláži osaměle, u nohou má psa (ten by mohl symbolizovat věrnost, oddanost, potřebu lásky). Za ní je most, který by mohl představovat propojení k rodině dcery uprostřed, aby si našla vztah ke svému skoro zeťovi, s kterým si nerozumí. Na koláži mě zaujal motýl, modrásek, možná by mohl symbolicky souviset s nějakou depresí. Zasněžené hory na horizontu by mohly odkazovat k nějaké deprivaci autorky. Výrazná světle zelená barva podkladu by mohla odkazovat k nějaké nezralosti (emoční). Opět je ve střední části koláže umístěna problematická dcera s její rodinou. Vyceněné zuby postav můžou odkazovat k agresivní oralitě. V této poslední koláži vidím posun v pojetí autorky, už si zde nějaká kila navíc výběrem postavy, se kterou se identifikuje, přiznává. Na identifikačním místě v koláži jsou umístěny v tmavém podkladu dva fialové květy (mohly by představovat autorku a její sestru).

Na jaře doma autorka namalovala masku šaška a portrét s rouškou. K masce šaška (obr. 33) na druhou stranu papíru napsala, že si někdy připadá jak královský

šašek. Zdá se, že má autorka pocit, že ji ostatní neberou vážně, že se jí možná smějí (vysmívají?). Masky šaška by mohla symbolicky odkazovat k problému se sníženým sebevědomím. Zároveň připsala: *„Občas by bylo dobré se schovat za šaškovo jednání – hrát vše v legraci, i když situace je úplně jiná. Šašek měl výhodu, že leccos mohl říci, hlavně vždy pravdu, ať byla nepříjemná a každý to od něho vzal. Měl i tu výsadu, že si mohl dělat legraci i z těch nejvýše postavených a nic se mu nestalo.“*

Na obrázku jsou velmi výrazné černé linie, které by mohly odkazovat k otázce hranic. Černá v kombinaci s červenou barvou by mohla představovat nějakou vzpouru, revoluci. Oči jsou opět prázdné jako u masy Egyptanky. U pusy je vidět původně zamýšlený jiný tvar, než úsměv, toto místo je možné vnímat jako problematické a vidět v něm odkaz k oralitě.

K portrétu s rouškou (obr. 34) připsala: *„V době koronaviru jsem se namalovala s rouškou. Ty květiny místo vlasů, to je můj takový vnitřní svět.“* Ve stylizované podobě s šifrovanou dekorativností vidím ale možná její autentičtější zobrazení než u prvního autoportrétu. Na obrázku jsou poměrně malé oči a jsou tu v obličeji znát autorčina nadbytečná kila. Rouška může být vnímána jako zábrana jídla (odkazovat k oralitě). Světle modrá barva by mohla znamenat dobrou vůli, ochotu pomáhat. Celkově je obrázek hodně růžový (růžovo fialový), což je možné brát jako odkaz k symptomatice. Odkaz na časté bolesti hlavy by bylo možné vidět v souvislosti s ostrými tvary květů v hlavě.

Téma **moje krajina** paní Z namalovala několikrát. První obrázek znázorňuje krajinu s pohledem na vesnici (obr. 17). Pro autorku je to krajina jejího dětství a mládí. Má k ní abnormální vztah, protože tam na statku u babičky se svými sourozenci trávili všechny víkendy, prázdniny. Díky veliké zahradě tam cítili volnost, svobodu a mohli létat venku v přírodě. Ale s hospodářstvím souvisela i práce a tak museli pomáhat. Na obrázku je podle autorky zachyceno pozdní léto, posečené louky. Léto ji asociuje hojnost ovoce, dlouhé večery, kamarády a první lásky. Dále dodává: *„Babička s dědou pro nás vytvářeli pocit jistoty a bezpečí. Měli jsme tam fakt domov. Všichni sourozenci. Rodiče pracovali ve městě a o prázdninách cestovali.“*

Druhá krajina (obr. 18) zachycuje pohled na rybník, s Kletí v pozadí a s dominantou kostela. U toho rybníka koupili její rodiče chatu, když jí bylo 17 let. Měli

tam partu mladých lidí, s kterými kamarádili a později tam jezdila s manželem a jejich dětmi, když byly malé. K velké vodní ploše mě napadá spojení s nevědomím. Zaujal mě i výrazný kříž na kostele, který by mohl být spojován s nějakými pocity viny. Také nelze přehlédnout zvláštní červené stavení, stojící osamoceně v poli, na dvou kůlech. Je to chalupa, nebo posed? Napadá mě opět otázka čitelnosti. Je autorka pro druhé dostatečně čitelná?

Třetí krajina (obr. 19) je krajinou z podhůří Šumavy. Je na ní namalována cesta vedoucí k chatě, kterou si s mužem postavili (ale chata na obrázku zachycená není). Je to také letní krajina. Na této krajině mě zaujaly dva úplně stejné kopce. Když jsem se na ně autorky obrázku ptala, po chvíli přemýšlení ji napadlo, že by to možná mohla být její sestra, od které by se chtěla trochu odstříhnout (což by mohla vyjadřovat vzdálenost mezi oběma kopci), i když jí samozřejmě vždycky, když bude potřeba pomůže. K těm kopcům mě napadá i asociace s mateřskými prsy a zase mě tato tematika odkazuje k oralitě (k možné nedokojenosti, nebo závislosti na matce, na vztazích, na jídle?). V krajinách se objevuje okrová barevnost, což může odkazovat ke staršímu sourozenci, bratrovi. V obrázcích i na kolážích se často objevují vysoké horizonty a málo prostoru pro nebe.

Téma **moje emoce**. Na toto setkání přišla paní Z velmi rozrušená. Byla před tím u lékařky a prosila ji o změnu léku, který od ní dostala, neboť má pocit, že ji způsobuje časté migrény. Ale lékařka změnit léky odmítla.

V prvním obrázku (obr. 20) vyjádřila svou zlost, vztek, své naštvaní na to, že si u doktorky nemůže říct, co potřebuje. Od té doby, co bere prášky na zjištěný zelený zákal, tak má migrény velmi často. (Oční problémy jí vyvolaly léky, které začala brát na vysoký tlak a tak se s lékařem dohodli na jiných lécích na tlak, které jí takové problémy nepůsobí. Proto doufala, že bude možné vyzkoušet jiné léky i u oční doktorky.)

Druhý obrázek (obr. 21) nazvala autorka naděje a říká o něm: *„To už jsem se uklidnila, jsem poměrně optimistická, takže tam vidím naději, v té zelené a modré barvě. Naději, že to dobře dopadne. Ta černá znamená ještě to naštvaní, tu červeno-růžovou barvu uprostřed vnímám jako tu nemoc – zelený zákal v oku, z toho vyzařují žluté paprsky naděje.“* Žluté paprsky by mohly být jako světlo v tunelu.

Před tvorbou **mandaly** si paní Z vytáhla kartu „Strach a důvěra“. Při rozmýšlení akvarelových pastelek začala kašlat. Při popisu své mandaly (obr. 22) říká: *„Uprostřed mám ten strach, to je ta černá s hnědou, ale pak ten strach přechází v naději. Tu vidím v té žluté.“*

Dodávám: *„Jako světlo v tunelu. Má to i tvar takových baterek.“*

Paní Z pokračuje: *„Pak ten strach přechází v lásku, to jsou ty srdíčka. Takový ten strach mám o svou sestřenici z Bratislavy, která je teď vážně nemocná, ale věřím, že to bude dobré. Každý večer se za ni modlím.“*

Akční akvarel (obr. 23) a jeho asociativní dotváření je abreakční technika, která všechny zúčastněné zaujala. Cítila jsem, jak je toto setkání baví.

T: *„Jaké pocity jste u tvorby měla?“*

Paní Z: *„Při tvoření jsem měla dobrou náladu, je tam vidět takový rozmach, energie pohybu... Když jsem druhou vrstvu vymyla, tak mě překvapilo, co jsem tam v asociacích viděla.“* Po krátké odmlce paní Z vysvětluje: *„Nalevo se mi na obrázku objevila má sestřenice z Bratislavy, která momentálně bojuje s rakovinou. Pak tam vidím dva ptáky. Nejdřív jsem v nich viděla anděly, ale při domalování mi z nich vyšli ptáci. Ten uprostřed se zelenými křídly je takový „papouškovský“ Ohnivák, ten jí přinese naději, že se uzdraví. Ta červená barva je, že hodně trpí, zobrazuje nějakou bolest. Myslím ten rudý ocas. A to druhé je andělský papoušek, který jí přináší víru v uzdravení, ten je nějaký božský.“* Paní Z byla touto svou interpretací obrázku značně rozrušená.

Na téma **moje oblíbená pohádka** namalovala paní Z perníkovou chaloupku (obr. 24). Při malování obrázku mi povídá: *„Baba Ježibaba ta tam je v tom domečku schovaná, tu tam dělat nebude. Neměla bych tam udělat večer? Ty děti tam v té pohádce přišly k chaloupce večer.“*

Při závěrečném ukazování obrázků paní Z vypráví: *„Jeníček vidí chaloupku, tak je celý natřesený, těší se, má hlad. Mařenka ho od toho zrazuje, chytá ho za kalhoty a říká mu: „Jeníčku, nechod tam, tam to neznáš. Nevíš, kdo tam bydlí.“ Ale Jeníček tam chce jít, ty perníčky krásně voní. Jeníčkoví se ten domeček zdá růžový, protože má hlad, je to pro něj taková naděje, že se nají. Ježibaba je zalezlá uvnitř, sedí u kamen a topí. Mařenka se bojí, Jeníček dělá velkého hrdinu.“*

Pan B si všímá malých dveří vedoucích do chaloupky, které komentuje slovy: „*Nedovedu si představit, že se Jeníček vejde do těch dveří.*“

Paní Z měla potřebu se bránit, říká, že je velikost zkreslená perspektivou.

V obrázku perníkové chaloupky je možné vidět autorčin emoční regres. Obrázek vypadá jako by ho malovala školačka (strnulý pohyb postav, chaloupka zachycena čelně). Perníková chaloupka může opět odkazovat k tématu orality, k sourozenecké tematice a růžovou barevností k symptomatice. Neprostupný les by mohl být vnímán jako bariéra, mohl by odkazovat k nevědomí a k obranným mechanismům. Malé dveře vedoucí do chaloupky by mohly být výrazem ochoty připustit si pomoc.

Hypotetické úvahy, možné analýzy a interpretace tvorby paní Z:

Výtvarná tvorba je ilustrativní, hodně kontrolovaná, prostor vodě v akvarelech příliš nenechává. Projev je často strnulý, v některých artefaktech je patrná stylizace. Proporce postav jsou poměrně dobře zvládnuté (postavy jsou zepředu i z profilu). Krajiny zachycují iluzi trojrozměrného prostoru.

V tvorbě je výrazná symptomatika (růžová symptomatická barevnost ve velké většině obrázků). Často jsou zobrazeny stylizované oči, což může souviset s autorčinými očními problémy.

Autorka je výtvarně poučená. Necítila jsem od ní moc respektu, mé intervence většinou odmítala. Vodu do tvorby zapojovat nechtěla. Může to být vnímáno jako obrana, obava ze změny, z možné dekompenzace. Možná si nemůže moc dovolit kvůli nemoci rozvolňovat (pouštět do tvorby vodu), může to být i otázka rezistence.

Všechna KTC (obr. 26) mají formát na výšku (problém si řeší spíše sama v sobě). Téměř ve všech KTC je jednička v prostředku, což mívají osoby, s kterými se těžko hýbe, které si drží svůj postoj. Z KTC je patrná nevědomá manipulace (v barvách prosvítají bílé plochy). Často se objevuje růžová (symptomatická) a fialová barva (mateřská autorita), poslední KTC jsou svou barevností nejzdravější (použití základních barev).

Paní Z má vlastní snahu řešit své potíže přes výtvarný projev, využívá autosanační potenciál domácí tvorby, který ji posiluje. V její domácí tvorbě jsou zajímavé zimy nesoucí určitý výraz deprese. U zimních stromů je viditelná somatická záležitost, duté stromy a uvnitř něco zvláštního. Zimní obrázky nemají razanci tahu,

rozšypá se to, je tam vidět roztřesenost (přerušované tahy u stromů, roztřesené tahy u cest a domů, obsesivní tečkování).

K úvaze je otázka rozdílnosti domácí tvorby a tvorby v terapeutických sezeních. Kde je autentičtější a kde je více obran? Zdá se mi, že více obran má v tvorbě v terapeutických sezeních (alespoň ze začátku). Žádoucího změkčení v poměrně tuhé tvorbě (zejména ustoupení od armování) došlo při ztvárnění druhého obrázku uhlové rezervy a myslím, že se toto změkčení projevilo následně i v obrázcích s názvem moje krajina. Také v poslední obrázku perníkové chaloupky již nejsou postavy ohraničeny výraznou linkou siluety, jako v obrázku Adama a Evy na začátku tvorby. Posun v tvorbě lze nalézt i v kolážích, kde v poslední jarní koláži vidím posun v pojetí autorky, už si zde nějaká kila navíc výběrem postavy, se kterou se identifikuje, přiznává.

Ve vztahu ke mně (jako k terapeutovi) jsem se necítila moc respektovaná, měla jsem pocit, že jsem pro ni spíš dítětem a ona je rodičem, se snahou řídit terapii (např. si sama interpretovala obrázek s tématem Moje emoce apod.) Asi za to může její celoživotní zkušenost v roli učitelky výtvarné výchovy, nebo její direktivní povaha. Možná jsem ji v něčem připomínala její dceru.

Autorka je válcovaná somatickými věcmi a asi jí to dá dost energie, aby to ustála. To jsou asi důvody, které člověku na sebejistotě nepřidají, je zde jistá míra ohrožení. Na obrázku autoportrétu je zobrazena jako strhaná. Ve stylizované podobě s šifrovanou dekorativností a rouškou přes ústa vidím ale její autentičtější zobrazení než u prvního autoportrétu. Autorka trpí obezitou (za svou nadváhu se stydí, její vzhled jí snižuje sebevědomí), ale jen u obr. s rouškou je možné skrytě spatřit nadbytečná kila. Rouška může být vnímána jako zábrana jídla. Otázkou identity je zastřenost problému (s obezitou), který vylézá v symbolice výrazných pus zobrazených na portrétech a maskách a odkazujících k oralitě. Proč je problém s tělesnou váhou v obrázcích skryt? Možná je skrytí, popření problému s tělesným sebepojetím výsledkem nevědomého obranného mechanismu, který pomáhá stabilizovat Ego. Odkaz na nízké sebevědomí by bylo možné vidět v symbolice masky šaška (obdobně jako v masce klauna u paní X). Také maska Egypťanky (představující touhu být jako někdo jiný, vzhlížející k mateřské autoritě) svědčí o nespokojenosti s vlastním sebepojetím a identitou. Časté zobrazení stylizovaných srdcí v tvorbě by mohlo značit touhu po chybějící lásce, sebelásce a sebepřijetí.

Oranžová barva v obrázcích je často posunutá spíš do okru (zejména obilná pole v krajinách, oranžová v masce šaška), to může odkazovat ke staršímu sourozenci, k bratrovi.

Otázkou je, jaké je u autorky nastavení vůči okolí? Na obrázku perníkové chaloupky jsou malé vstupní dveře do chaloupky, které můžou být výrazem malé ochoty připustit si pomoc. Kdy a jak si umí říct o pomoc? Autorka se dokáže sebeterapeuticky obsloužit, maluje pak patologicky, ale je to lepší, než to dusit v sobě. Otázkou je, jak to bude výhledově? Jak dlouho to vydrží? Jak dlouho si bude tu odolnost namlouvat, realita pak může být jiná. Bylo by potřeba řešit otázku vyčerpávání, pak přijdou deprese a co dál?

Paní Z je zajímavou ukázkou nepřímochařeho, ale k tématu mířícího člověka. Snaží se působit jistě, odolně, ale někdy je to urputné. Převažují u ní somatické problémy, které jí dělají psychicky složitou situaci (somatopsychicky). Má v ruce lékařské zprávy, její fyziologický stav a vývoj vyvolává psychickou odezvu, kterou autorka zpracovává.

Z výtvarné produkce autorky lze vyčíst témata: oralita, identita, somatopsychika, proklamovaná odolnost, vše si udělá sama, neumí si říct o pomoc, vlastní snaha řešení potíží přes výtvarný projev (autosanační potenciál domácí tvorby).

3.6.3 Pan B

Seznam ztvárněných témat: koláž, autoportrét, maska, moje krajina, mandala, oblíbená pohádka, Adam a Eva.

První výtvarný artefakt, který pan B udělal v rámci našich setkávání byla **koláž** (obr. 35), přičemž téma bylo volné. Instrukce zněla: hledejte v časopisech, co vás zaujme.

Autor o koláži povídá: „*V práci mám v kanceláři kolegy, se kterými mám špatný vztah. Z toho důvodu jsem rád, pokud můžu vyrazit na nějaký výlet. Cestování patří mezi mé koníčky. Koláž představuje odjezd od každodenních starostí, po příjemné okamžiky strávené s blízkou osobou. Dále je na koláži zachycená časová osa života od mládí, ve kterém jsem si užíval volnosti až po stáří, které strávím s blízkou osobou. Těž*

jsou tam zachyceny činnosti, které mě baví a u kterých si odpočinu (cestování, jízda na kole, golf, rybaření).“

Na koláži mě zaujalo využití map v podkladu koláže. Uvažuji, že by se daly srovnat s bílými místy, což jsou v arteterapii místa, která jsou vhodná k zaplnění. Domnívám se, že by mapy mohly představovat nějaké hledání. Člověk často hledá v mapách, když se ztratí. Chce pan B, aby mu mapy pomohly najít cestu? Cestu kam? Předpokládám, že by to mohla být cesta k sobě. Domnívám se, že by mapy mohly znamenat, že autor hledá především sám sebe, své místo na zemi, svou identitu..Což mě odkazuje k otázce sebepojetí. Případně by mapy mohly vyjadřovat i hledání partnerky.

Barevnost koláže na mě působí poměrně studeně, jsou zde využity zejména zeleno-modré barvy. Nejenergetičtější a dominantní barvu na koláži představuje červené tričko mladého muže sedícího s přítelkyní nad jezerem (nalevo, přibližně ve zlatém řezu koláže), je to místo, které nejvíce přitahuje pohled diváka. Jelikož postava není podobná autorovi, ale je důležitá, ptala jsem se, kdo by mohl být ten muž v červeném tričku, komu by mohl být ten pár podobný? Dozvěděla jsem se, že by to mohl být jeho nejlepší kamarád s jeho přítelkyní, se kterými často jezdí na ryby a na výlety.

Světle zelený dres cyklisty by mohl odkazovat k jisté nezralosti, kolo v tomto bočním pohledu vnímám jako symbol orality. Kolo se vynořuje z vody, nebo možná spíš projíždí vodou, která kolem stříká, což mě vede k úvaze o souvislosti s nevědomím. Mohlo by znamenat, že se vynořuje z nevědomí? Ale zároveň jsou tam pod kolem velké rozostřené balvany, což by mohlo být vnímáno jako nějaké překážky v cestě, může kolo vůbec odjet? Nebo uvízlo pod tíhou balvanů?

Postava uprostřed, golfista, co právě odpaluje míček, je také zahalená do kapek stříkající vody. Postavě chybí chodidla a celkově na mě působí, že se ta postava vznáší v bílém prostoru map, což by mohlo odkazovat na otázku neukotvenosti. Ten odpalující postoj a držení golfové hole, kolem které je ponechán jako by modrý obal, mi evokuje spíše držení nějaké tyče .. vyvolává to ve mně pocit agrese, jako by autor chtěl něco rozbít? Také je možné tuto hůl svým tvarem vnímat jako falický symbol. Bílá kšiltovka mu zakrývá obličej, pohled v tváři je nečitelný. Rty jsou sepnuté. Cítím tam nějaké napětí.

Starší pár stojící u tabule s mapou. To by mohli být rodiče autora. Tabule mi evokuje i asociace se školou, se zákazy, příkazy, normami a pravidly. Mohl by to být i odkaz k pubertě, k období, kdy se jedinec snaží bouřit proti autoritám. Tabule se u autora objevuje i v obrázku mandaly.

Na identifikačním místě má autor vodu, tmavě modrou, skoro černou vodní hlubinu. Navíc zamrzlou, ledovou hladinu. Zamrzl autor ve svém nevědomí? Je zde poměrně výrazný zelený paprsek světla, který by mohl být vnímán jako určitá naděje.. světelný paprsek jde ve směru ženské uhlopříčky.

Horizont pohoří na koláži je značně vysoko, pro oblast nebe už v koláži nezbývá příliš místa. Jak by to mohlo souviset s paralelami v životě? Z koláže usuzuji, že autor spíše řeší detaily popředí (aktuální dění), než aby zaměřoval svůj pohled do budoucna (plánoval budoucnost). Nabízí se i úvaha o vnímání vysokého horizontu, jako nastavení vysokého cíle?

Motiv chalup se štítů selského baroka by mohl odkazovat do dětství na vzpomínku na chalupu, ve které bydlela autorova babička (z otcovy strany).

Častý je motiv věží (dvě kostelní věže, jedna u hradu), také tvar černé skulptury před hradem, strom rostoucí z golfové hole, to vše bych zase vnímala jako falickou symboliku. Zdá se jako by golfová hůl rozbíjela falický symbol (stromu). Mohlo by to odkazovat k otázce mužství, na problém s mužskou autoritou (chybějící otec v dětství). Zamýšlím se, zda fyzické tresty ze stran ženské autority nějak nemohly poškodit otázku mužské identifikace autora? (I když na koláži drží hůl muž, je možné, že autor vnímal svou matku spíše falicky, než žensky.)

Při malování tématu **autoportrét** (obr. 36) jsem u pana B před samotným malováním cítila trochu zděšení, co to má znázornit za téma: „*Ježišmarja. Autoportrét? ... Tak mi přineste zrcadlo.*“

T: „*Zadáním je namalovat autoportrét z hlavy. Vzpomenout si, jak vypadám, když se podívám do zrcadla. Jak se sám vidím.*“ Po zobrazení obrysu obličeje namaloval linkami tvar očí, úst a nosu pak se mě ptal, zda to takto stačí? Doporučila jsem mu, aby to ještě trochu dodělal, ztvárnil pleť a barevně pojednal i pozadí.

Pan B: „*Pozadí můžu udělat žlutý? Nebo červený?*“

Při závěrečném prohlížení obrázků pan B komentuje ten svůj slovy: „*To jsem zarostlý před oholením. Jako když jsem se probudil o víkendu. Pak jsem si tam udělal ty puntíky, protože rád nosím trička s knoflíky.*“

Domnívám se, že by knoflíky mohly symbolikou vyjadřovat vztahovou závislost (na mateřské autoritě, i vzhledem k jejich barvě).

Portrét nemá zcela správně proporce. Výška očí je výrazně výš, než by měla být (člověk má oči přibližně v polovině hlavy). Prostor pro čelo a mozkovou část už v obrázku moc nezbyvá. Je zde akcentován obličej. Nesprávné proporce můžou být způsobeny výtvarnou nepoučeností autora a také můžou ukazovat na ne zcela správné vnímání proporcí při autorově pozorování. Je možné, že zkreslenou optikou při pozorování okolí, ne zcela správně vnímá svět kolem sebe, že si může některé věci svým pohledem vnímání zkreslovat.

V obrázku jsou výrazná ústa a neoholená tvář. Fousy jsou ztvárněny krátkými tahy štětce, řekla bych takovým obsesivním tečkováním. (Použití výrazné černé barvy na mě působí trochu agresivně a ve spojení s blízkou žlutou barvou pozadí až nebezpečně.) Důraz na ústa vidím jako možný odkaz k oralitě, k ní bych odkázala i ty dva výrazné knoflíky jako párový symbol (přičemž jejich růžovo-fialová barva by mohla být vnímána jako mateřská). A úvahy mě zavádí k otázce možné „nedokojenosti“ autora. K potřebě dosycení, touze nejen po potravě, ale i po lásce, po přijetí. (Sebepřijetí, sebelásce. Bezpodmínečné.) Nos má tvar, který vnímám jako odkaz k falické symbolice. V té souvislosti mě opět napadá otázka mužství, nepřítomnost otce v dětství a otázka autorovi genderové identifikace (což má souvislost s možným narušeným sebepojetím a autorovou identitou). Na obrázku si všímám i uší a napadá mě k nim asociace tvrzení o nevyzrálém jedinci: „ty jsi ale ucho“. Což mě opět směřuje k emoční nevyzrálosti autora. Výrazně žluté pozadí vytváří doplňkovou barevnost k modrému tričku. Žlutá byla použita na základě mé instrukce (takže si myslím, že by v tomto případě nebylo správné se zamýšlet nad otázkou narcistické povahy, která bývá často spojována se žlutou barvou v tvorbě.)

Při výtvarné práci na téma **maska**, si pan B na začátku stěžoval, že se vůbec netrefil, protože namaloval příliš velký rozměr obrysu masky. Maska (obr. 37) má představovat Pinocchia. Ale spíše mi evokuje portrét muže s oholenou tváří a zvláště

zploštělým nosem. Překvapuje i růžová barva rtů, což nebývá typicky používaná barevnost v tvorbě u mužů. Zdá se jako by byly rty nabarvené rtěnkou. Tvar obličejové části masky je vejcovitý s výraznou špičatou bradou. K vejci mě napadají asociace spojené s nevědomím (kdy je ještě plod schovaný ve skořápce, která ho chrání a teprve čeká na vylíhnutí, vyklubání). Pohled modrých očí na masce na mě působí poněkud vyděšeně. Celkově na mě maska nepůsobí příjemným dojmem, spíše ve mně vyvolává pocit strachu. Uvědomuji si, že to může být zcela subjektivní dojem.

Ptala jsem se, jak se u malování cítil. Pan B: „*No, dobře. Uvolnil jsem se.*“

T: „*Jak se ta maska tváří?*“

Pan B: „*Usmívá se.*“

T: „*Co by ten Pinocchio řekl, kdyby mluvil?*“

Pan B: „*Že je rád, že se dostal na veřejnost, že se může s maskami pobavit. Že si může dělat vtípky, protože nikdo neví, kdo je ve skutečnosti. Je anonymní. Může třeba vyzvat ženu k tanci a ona ho neodmítne, protože nebude vědět, kdo to je. Třeba kdyby to nebyl její typ, tak ho odmítne, ale takhle neví, protože je schovaný pod maskou... Ale třeba je pod maskou schován člověk, který je ve skutečnosti fajn a ta žena ho díky masce nebude soudit podle vzhledu. Tyhle starosti, že není moc pohledný, ty s maskou zmizí. Člověk pod maskou může mít vyšší sebevědomí. Člověk pod maskou se cítí jistější. Může pod ní schovat tu nervozitu...*“

T: „*Kam by sis tu masku vzal?*“

Pan B: „*Třeba na pracovní večírek, kde bych mohl tancovat s tou kolegyní, která se mi líbí.*“

U tématu **moje krajina** (obr. 38) se mu pouštět se do malování moc nechtělo. Na sezení přišel unavený z práce. Nakonec se do malování přece jen pustil. Začal vodorovnou čarou, linkou, kterou udělal téměř ve středu papíru (mírně posunutém do horní části formátu na šířku). Pak namaloval v pravém horním kvadrantu černý obrys chaloupky a pustil do znázornění kmenů stromů, postupoval zleva doprava. Při tvorbě jehličnanů jsem mu poradila, aby používal víc vody. (Chtěla jsem, aby tím povolila tuhost malby.) Dole namaloval rybníček. Následně se ptal: „*a co teď mezi tím?*“

Trochu rozpačitě začal zbývající prostor vyplňovat zelenou travou. Poté černou linkou přimaloval pod chaloupku dva rybářské pruty na stojánku a do vody nahozené

vlasce. Komentuje obrázek slovy: „*Maluju místo, kde si člověk odpočine od té protivné kolegyně, kontrolorky, byrokratky, co je se mnou v kanceláři. Ještě tam namaluju sluníčko a racky.. a pozadí můžu nechat bílý?*“

Doporučila jsem mu, aby obrázek domaloval, dal nějakou barvu nebi.

Při závěrečném ukazování obrázků, nad svou krajinou povídá: „*Jsem unavený a odpočinek si představuji tak, že strávím volný čas někde v chaloupce u rybníka nebo řeky.. Chytání ryb mě nabíjí. Odpočívám a pak přijde akce, že chytну rybu. Zároveň tam není signál a nejsou tam cizí lidé. Jen kamarádi a ti taky mlčí.. Ta volavka tam je, aby bylo vidět, že tam ty ryby jsou. A proto jsem nahodil ty pruty a tady v chaloupce se kouří z komína a připravuje se oběd.*“

Dům má poměrně dost oken, což by bylo možné vnímat jako vůli ke kontaktu (podle historie je se starší generací hovorný a celkem oblíbený). Dům má naddimenzovaný komín, představující vícevýznamový symbol – kouř je abreaktivní symbol, tvar komína může být falickým symbolem.

Pan B zobrazil ve své **mandale** (obr. 39) v její levé části ženskou postavu s rudými vlasy, která představuje jeho kolegyni z kanceláře, s níž nemá moc dobrý vztah. Říká, že ho tato kolegyně dneska zase hodně vytočila a nejspíš proto se celý ztvárnil (v pravé části kruhu) jako osoba rudá vzteky. Jeho obličej mi připomíná masku. Té kolegyni dal do ruky rákosku (tedy podle autora to má být ukazovátka, které prý často používá, když mu chce ukázat, jak má některé pracovní věci dělat. Často ho prý kritizuje. Možná i proto dal na tabuli uprostřed nápis, „jak postupovat!“) Do horní části mandaly nakreslil stůl se dvěma postavami sedícími na židlích u stolu. Postavy jsou znázorněny z profilu a mají představovat jeho, když si jde popovídat (postěžovat) za kolegyní z jiné kanceláře (za tou, která se mu líbí a do které je platonicky zamilovaný).

Na téma **moje oblíbená pohádka** namaloval pan B pohádku Mrazík (obr. 40). Podle jeho popisu je na obrázku baba jaga, Mrazík, medvěd, Ivánek, dědeček hříbeček a na kuřím oku chaloupka. Mrazík pod černým mrakem kouzlí sněhovou přeháňku, aby začala zima. Autor povídá: „*Baba jaga nadává Mrazíkovi, že ještě nemá dříví, tak ještě nemůže být zima. Medvěd utíká do brlohu k zimnímu spánku.*“

T: „*A co dělá Ivánek?*“

Pan B: „*Ivánek se dívá do zrcátka, jaký je to fešák a dědeček hříbeček mu říká, aby nebyl tak pyšný a nenaparoval se. On dědkovi nadává, ať si hledí svého a dědeček se naštve a promění ho v medvěda, který půjde za tímhle tím medvědem do brlohu. Pak jsou tady kytky a ty jsou určený pro budoucí nevěstu, kterou Ivánek hledá. Ty houby jsou tam kvůli dědečkovi hříbečkovi, který se z prašivky, do které Ivánek kopl, když šel kolem, proměnil na dědečka hříbečka.*“

Při závěrečném prohlížení řekl pan B, že jeho obrázek pohádky, není o nic horší, než ta perníková chaloupka (paní Z). Medvěd v porovnání s babou jagou a Mrazíkem působí jako medvídě, nebo hnědý pes. Chaloupka mi připomíná moderní dům se spoustou oken a její kuří noha je spíš jako cesta k chaloupce. Výrazný tmavě hnědý komín je bez kouře. Mrazík je toporný, tmavě hnědá baba jaga mi připomíná šachovou figurku. Na obrázku mě zaujalo, že dědečka hříbečka autor neztvárnil jako hříbka, ale jako jedovatou muchomůrku růžové barvy s výrazným, řekla bych až přehnaným (velmi nápadným) kloboukem. Umístil jej do pravého dolního rohu, tedy na své identifikační místo. Velmi nápadný klobouk by bylo možné spojit s velkou potřebou ochrany. Ivánek, ač se usmívá, tak má v ruce předmět, o kterém by bylo možné uvažovat jako o vařečce (má v ruce napřaženou vařečku), což by mohl být odkaz k rodině, k autoritativnímu způsobu výchovy.

Téma **Adam a Eva** (obr. 41)

Velmi nezralé zpracování tematiky, které poukazuje na nerealizovaný partnerský vztah. Postavy Adama a Evy na mě působí jako děti. Černě ztvárněný had vypadá jako nezralá žížala a odkazuje k možnému tématu puberty. Strom v obrázku A + E na mě působí deprivacně. Jako taková ruka - dlaň, posetá růžovými puntíky (obsesivně vytečkovanými). Koruna stromu je ztvárněná jako by nad vodní hladinou, ta dlaň ve mně evokuje pocit ruky, tonoucí se ve vodě a toužící po záchraně.

Hypotetické úvahy, možné analýzy a interpretace tvorby pana B:

V průběhu výtvarné práce na jednotlivých setkáních byla u pana B patrná nervozita. Vodové barvy a štětec držel v ruce naposledy na základní škole v hodinách výtvarné výchovy. Při výtvarné činnosti měl velkou potřebu se vyptávat a neustále ujišťovat.

Celkově působí produkce dětsky, výtvarně nepoučeně. Kompoziční výstavba se často odehrává na základní lince, výčet prvků, figury většinou – „*en face*“ schematismus, barvy příliš nemíchá. Vodu v tvorbě příliš nepouští.

Můžeme uvažovat o emočním regeresu odkazujícím na nějaký emoční problém. Z tvorby je znát rozpor emočního a aktuálního věku (emoční je nižší, než by mělo být), což by mohlo souviset s neadekvátností autorova sebepojetí (nízkým sebevědomým a nejasnou otázkou identifikace). Např. obr. Adam a Eva je hodně nezralý, poukazuje na nerealizovaný partnerský vztah, krouží to kolem puberty – uprostřed obrázku je černý had vypadající jako nezralá žížala. K pubertě náleží i černo-bílé vidění světa.

V obrázcích se objevuje opakovaně výrazné armování (hlavně černou linkou), to by mohlo odkazovat na otázku hranic, jistot, které si člověk drží (v tomto případě až přehnaně).

V tvorbě se objevuje častá zeleno – modro - růžová barevnost, přičemž ta růžová barva není typická pro mužské pojetí. Růžová barva (je často použita na oblečení osob mužského pohlaví) by mohla odkazovat k nezralosti, místo zralé červené, autor používá nezralou růžovou. Ještě k použití červené barvy nedozrál. (Zapojení červené barvy by mohlo být úkolem pro případnou následnou terapeutickou práci). Růžová by mohla také odkazovat k nějakému symptomu. A úvaha mě zavádí i k otázce genderové identifikace autora. U autoportrétu je použito doplňkové barevnosti (žlutého pozadí), což je výsledkem terapeutického vedení.

V produkci se objevují osoby s rákoskou, vařečkou (na stejném místě, v levé části obrázku), což by mohl být odkaz na přísnou autoritativní výchovu, která byla v rodině používána. Matka i jeho babička byly přísné ženy („*Škoda každé rány, která padne vedle.*“)

Možná i proto má autor velkou potřebu ochrany v podobě výrazného armování (domeček v obrázku krajina, obrys postavy Ivánka). Na identifikačním místě u obrázku moje oblíbená pohádka je růžová muchomůrka s přehnaným (velmi nápadným) ochranným kloboukem.

K období puberty vidím odkaz v podobě černých ptáků – havranů (podle autora racků) na obrázku moje krajina, a v černém hadovi v obrázku A+E. Myslím, že o autorovi můžeme uvažovat jako o třicetiletém pubertákovi.

Důvody, které by mohly autora vést k neadekvátní sebehodnotě vidím v tom, že není vztahově ukotvený, cítí se nepříjemně mezi vrstevníky, cítí se v nejistotě. U obr. 37 - maska jsou výše popsány autorovy pubertální úvahy. Myslí si, že není moc hezký, je při těle, začíná plešatět. To vše odkazuje k otázce sebepřijetí. Jak se sám přijímá? Jak je na tom se sebeláskou? S ženami mu to moc nevychází. Čas a jeho věk běží, ujíždí mu vlak. Není si úplně jistý. Myslím zejména v otázce identifikace. Na autoportrétu má výrazně pojednané vousy x obr. masky, který by se dal nazvat portrétem bez vousů. Zdroj nejistoty by bylo možné hledat v rodině, ve stylu výchovy (možná i v absenci otce, když byl malý).

Zeleno-modrá barevnost (např. v obr. 38 – moje krajina) mě v úvahách zavádí k odkazu na nějaký emoční blok. Otázka k úvaze je, jak to má s vyjadřováním? Jak prožívá? Jak je celkově nastavený? V té modrozelené barevnosti lze spatřovat určitou nejistotu.

Do tvorby nepouští příliš vody, což by mohlo značit opět snahu věci zadržovat, mít pod kontrolou. Držet je, aby nedošlo k ohrožení z nejistot? Je možné uvažovat o potenciálu držení z důvodu, aby se nerozsypal.

Při hledání výtvarného posunu v produkci bych chtěla zmínit poslední obrázek s tématem Adama a Evy. (I přes velmi nezralé ztvárnění obrázku) vidím posun ve snížení horizontu. Postavy už nejsou „utopené“ pod horizontem (jako byly v obrázku Mrazík, nebo i volavka v obrázku moje krajina je pod horizontem), ale horizont přesahují, což považují za pozitivní posun v tvorbě. Za posun se dá považovat i snaha ztvárnit siluetu pohoří na horizontu (došlo k ustoupení od rovné základní čáry, která v obrázku moje krajina oddělovala plochu nebe od země a vzniká třetí plán). Snahou bylo podle instrukcí vytvořit stíny za postavami, což působí jako míchání barvy, takže už zelená plocha není jednobarevná. Další posun vidím u chaloupky v obr. Mrazík, kde už nejsou použity černé, výrazně armující linky kolem domečku, jako bylo použito v předchozím obrázku moje krajina. Domeček tak působí lehčeji a i ztvárnění oken je propracovanější. V obrázku Mrazík se autor snažil podle instrukcí zintenzivnit barvu popředí, tak aby v obrázku vznikl 1. plán, což se docela povedlo. (Také podle instrukcí vytvořil za chaloupkou pohoří, které by mělo tvořit 3. plán, i když v jeho ztvárnění ještě nemá hloubku, je ploché.)

Svým způsobem je tvorba zastavená, bez pohybu. Lze uvažovat, že i autor je zastavený. Při další arteterapeutické práci by bylo žádoucí výhledově dostat do tvorby profil u osob a posun v pohybu.

Čtení z KTC (obr. 42): žlutá x modrá – přehazování, poslední KTC (123) – situační neurotizování – úplně jistý si není. Dále lze z KTC vyčíst patrnou závislost na rodičích – táta (hnědá), máma (fialová).

3.7 Závěr

Všichni účastníci, se kterými jsem výzkum prováděla, zažili v dětství autoritativní typ výchovy. Autoritativní typ výchovy je plný strachu před trestem, rodiče příliš tvrdě prosazují svou autoritu a neakceptují potřeby dítěte, jeho přijetí a ocenění je podmíněno. Nedochází zde k potřebnému bezpodmínečnému přijetí dítěte. Následně i u malého dítěte dochází v rámci sebepřijetí ke vzniku podmínek oceňování.

Během práce s výzkumnou skupinou jsem se snažila ověřit možnosti využití arteterapeutické metodiky, aplikované u vybraných jedinců s neadekvátním sebepojetím. Vybírala jsem témata a techniky výtvarné tvorby tak, aby se výtvarnou činností u členů výzkumné skupiny podpořila tvořivost, ukázala jedinečnost každého člověka, podpořilo sebepoznání jedinců a posílení pocitu jejich vlastní hodnoty a tím, aby došlo k zlepšení sebepojetí, posílení jeho adekvátnosti. Pro setkávání jsem zvolila deset témat, zaměřujících se na práci se sebepojetím.

Při abreaktivních technikách (zejména u akčního akvarelu) bylo vidět, jak skupinu tvoření baví a vznikly zajímavé obrázky, které si myslím, že měly pozitivní vliv na sebevědomí malujících. Malovat emoce (nejčastěji vztek) se ukázalo jako velmi uvolňující, osvobozující. Také závěrečné diskuse nad obrázky považuji za důležité. Za každým obrázkem se skrývá příběh, který by bez závěrečných povídání nad obrázky nebyl vysloven.

V této práci jsem se snažila o doložení možnosti a smysluplnosti soustavného výtvarného vedení (při práci s relativně zdravými jedinci, s neadekvátním sebepojetím), které může prvotní projev kultivovat a tím rozvíjet osobnost malujícího člověka. Snažila jsem se volit metodické postupy tak, aby sledovaly výtvarný posun, změnu. Výtvarný

posun lze vnímat také jako metaforu osobnostního posunu. Předpokladem je, že změna a posun v tvorbě souvisí s metodickou instrukcí a výtvarným vedením.

Mé intervence (rady a připomínky) do tvorby výzkumné skupiny nebyly samoučelné, ale sledovaly terapeutický efekt, mající ve výtvarné rovině podobu harmonického, esteticky kultivovaného, barevně i kompozičně dokončeného a vyváženého artefaktu. S ohledem na mé malé zkušenosti v terénu byla pro mě arteterapeutická práce náročná, ale zároveň představovala velmi zajímavou zkušenost.

Během mého výzkumu u většiny osob výzkumného vzorku nedošlo k zásadnímu výtvarnému posunu. Předpokládám, že pro větší výtvarné posuny a změny v produkci by bylo potřeba, aby setkání probíhala ještě déle a častěji (než jednou za měsíc).

Vybrané téma bakalářské práce je ve výtvarném projevu variabilní, což je možné vidět z obrazové dokumentace. I přes prezentované jistoty, je v životě možná ztráta jistot, viditelná v případových studiích. Je to též otázka odolnosti člověka, jak s tím umí zacházet. I relativně zdravý člověk má své nejistoty a neustále buduje své sebepojetí, svou identitu a probíhá to pořád, celý život.

Z výše uvedených případových studií vyplývá, že práce s narušeným sebepojetím potřebuje v terapii více času, než bylo ve výzkumu poskytnuto. Je to dlouhodobější záležitost. A bylo by vhodné v terapeutické práci s členy výzkumné skupiny pokračovat.

Seznam použité literatury

Použitá literatura (knihy):

- Baštecká, B. (2009). *Psychologická encyklopedie: aplikovaná psychologie*. Praha: Portál.
- Blatný, M., & Plháková, A. (2003). *Temperament, inteligence, sebepojetí*. Brno: Sdružení SCAN.
- Bettelheim, B. (2000). *Za tajemstvím pohádek*. Praha: NLN.
- Campbelllová, J. (1998). *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál.
- Erban, V. (2010). *Maska a tvář. Hra s identitou v mezikulturních proměnách*. Praha: Malá Skála.
- Erikson, E. (1959). *Identitat und Lebenszyklus*. Suhrkamp
- Hartl, P. & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hellus, Z. (2011). *Úvod do psychologie. Učebnice pro střední školy a bakalářská studia na VŠ*. Praha: Grada.
- Heyesová, N. (2003). *Základy sociální psychologie*. Praha: Portál.
- Hrdlička, M., Kuric, J. & Blatný, M. (2006). *Krize středního věku*. Praha: Portál.
- Jung, C. G. (1998a). *Mandaly. Obrazy z nevědomí*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Jung, C. G. (1998b). *Výbor z díla 2.: Archetypy a nevědomí*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Kast, V. (2014). *Dynamika symbolů*. Praha: Portál.
- Kastová, V. (2012). *Být sám sebou. Pocit vlastní hodnoty a zkušenost identity*. Brno: Emitos.
- Kyzour, M., Kyzourová, I. & Kalina, P. (2002). *Milan Kyzour. 1932 – 2000*. AJG v Hluboké n. Vltavou: Protisk.
- Lhotová, M. (2010). *Proměny výtvarné tvorby v arteterapii*. České Budějovice: Scientia.
- Lhotová, M. & Perout, E. (2018). *Arteterapie v souvislostech*. Praha: Portál.
- Liebmann, M. (2005). *Skupinová arteterapie*. Praha: Portál.
- Millerová, A. (2012). *Drama nadaného dítěte aneb hledání pravého Já*. Praha: Triton.
- Nakonečný, M. (1997). *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia
- Perout, E. (2005). *Arteterapie se zrakově postiženými*. Praha: Okamžik.
- Smékal, V. (2012). *Pozvání do psychologie osobnosti. Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Barrister & Principal.
- Stručný filosofický slovník*. (1966). Praha: Svoboda.
- Šicková-Fabrici, J. (2002). *Základy arteterapie*. Praha: Portál.
- Šicková-Fabrici, J. (2016). *Základy arteterapie*. Praha: Portál.
- Šiffelová, D. (2010). *Rogersovská psychoterapie pro 21. století. Vybraná témata z historie a současnosti*. Praha: Grada.

Švaříček, R. & Šedová, K. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál.

Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.

Vymětal, J. (1996). *Rogersovská psychoterapie*. Praha: Český spisovatel.

Vymětal, J. & kol. (2004). *Obecná psychoterapie*. 2., rozšířené a přepracované vydání. Praha: Grada.

internetové zdroje:

Ateliér arteterapie PF JU. *Výuka a výcvik*. (n.d.) Získáno 9.7. 2020. Dostupné z:

<https://www.pf.jcu.cz/stru/katedry/arte/>

Přílohy

Výtvarná produkce paní X



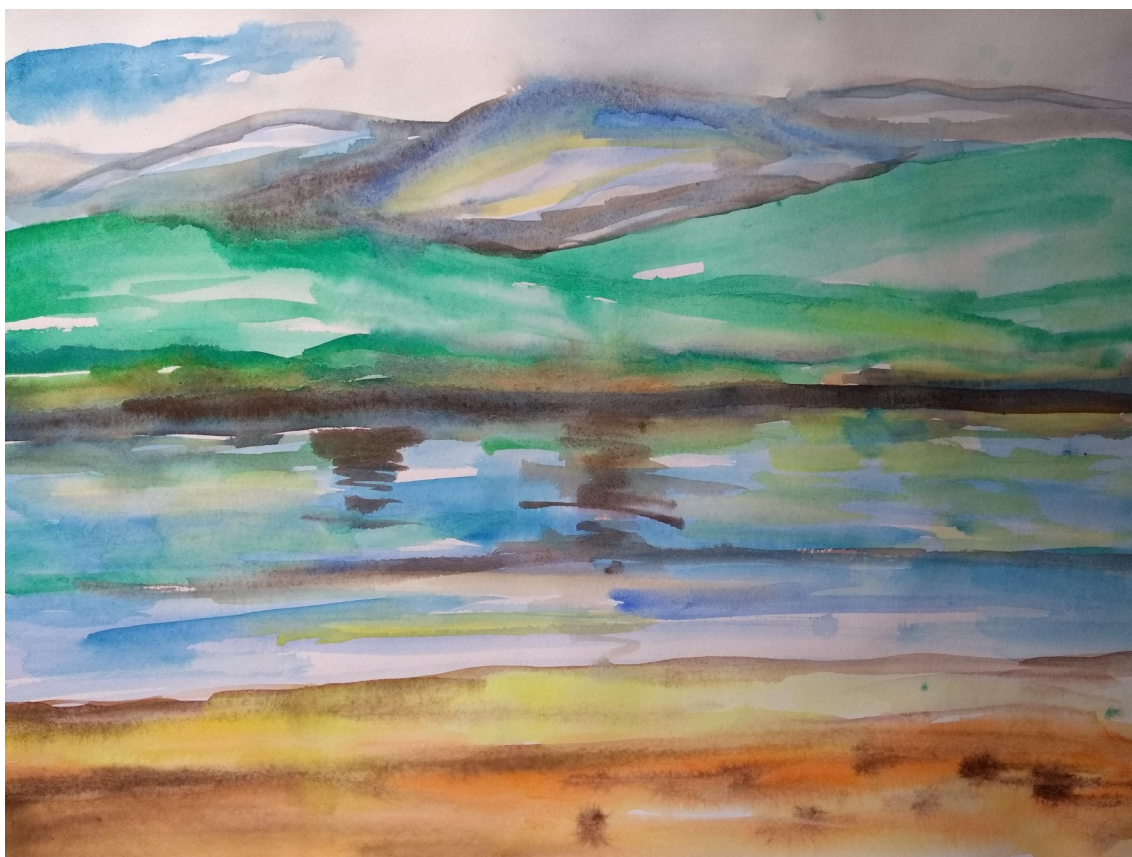
Obr 1: Autoportrét paní X



Obr 2: Maska paní X (šášek z Benátek)



Obr 3: Adam a Eva (akvarel paní X)



Obr 4: moje krajina (paní X)



Obr 5: moje emoce - vztek (paní X)



Obr 6: moje mandala (paní X)



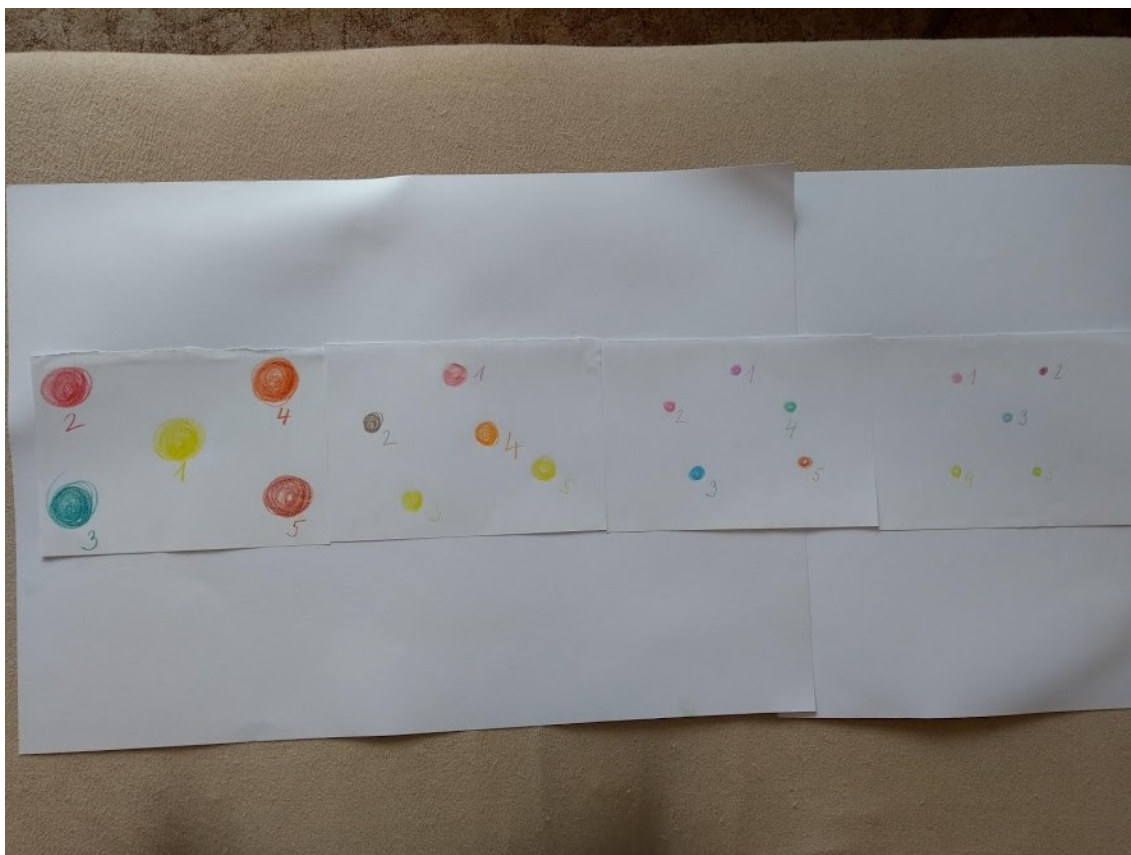
Obr 7: akční akvarel paní X



Obr 8: oblíbená pohádka paní X - Zlatovláska



Obr 9: koláž paní X



Obr 10: KTC paní X

Výtvarná produkce paní Z



Obr 11: autoportrét paní Z



Obr 12: maska Egyptanky (paní Z)



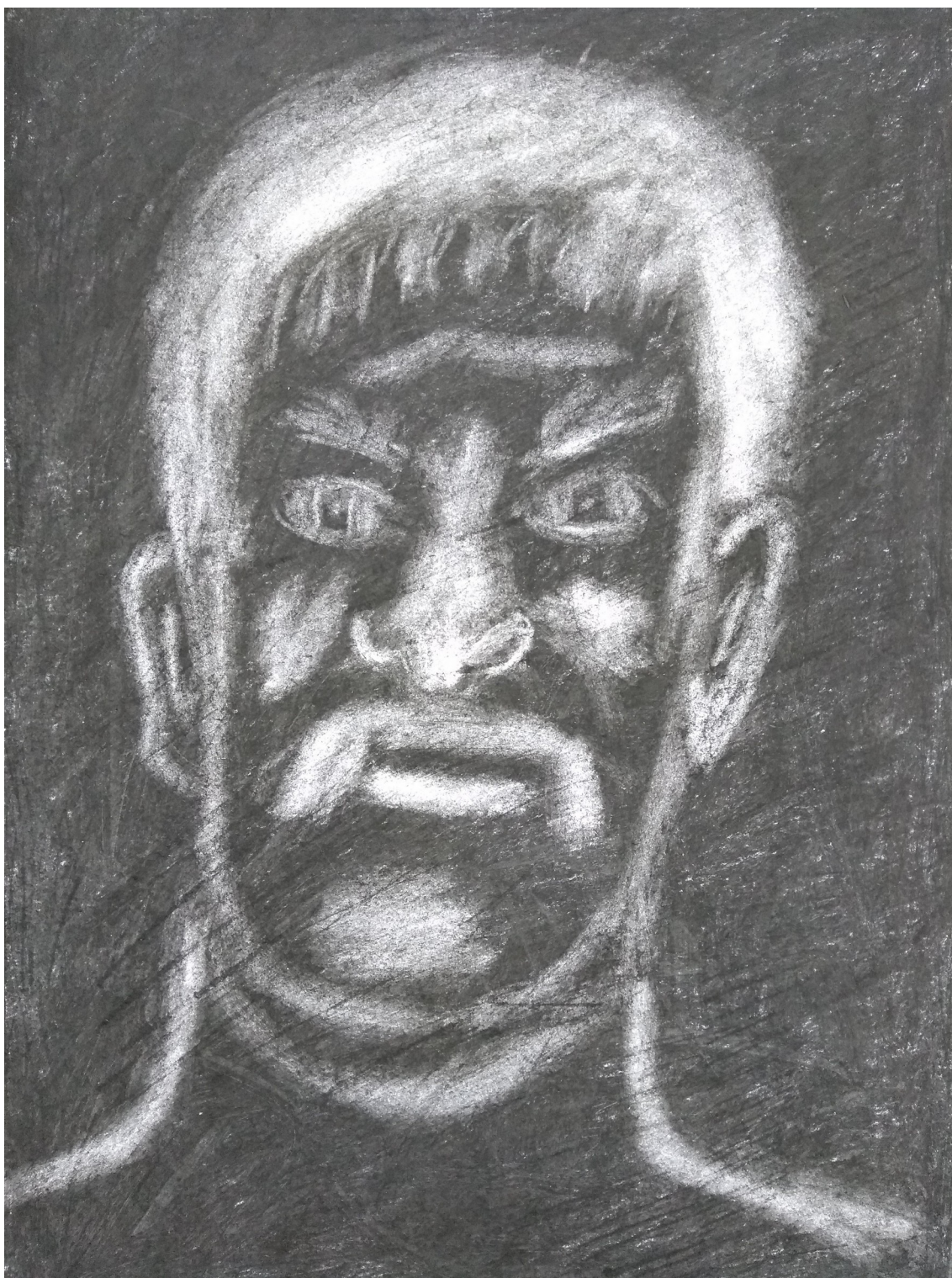
Obr 13: Adam a Eva (paní Z)



Obr 14: matka a dítě (paní Z)



Obr 15: první uhlová rezerva paní Z



Obr 16: druhá uhlová rezerva paní Z



Obr 17: první krajina paní Z



Obr 18: druhá krajina paní Z



Obr 19: třetí krajina paní Z



Obr 20: emoce - vztek (paní Z)



Obr 21: emoce - naděje (paní Z)



Obr 22: mandala paní Z



Obr 23: akční akvarel paní Z



Obr 24: perníková chaloupka paní Z



Obr 25: podzimní koláž paní Z



Obr 26: KTC paní Z



Obr 27: zimní stromy (domácí práce paní Z)



Obr 28: zimní krajina s vesnicí (domácí práce paní Z)



Obr 29: zimní strom (domácí práce paní Z)



Obr 30: zimní strom 2 (domácí práce paní Z)



Obr 31: zimní koláž paní Z (domácí práce)



Obr 32: jarní koláž paní Z (domácí práce)



Obr 33: maska královského šaška (domácí práce paní Z)



Obr 34: autoportrét s rouškou (domácí práce paní Z)

Výtvarná produkce pana B



Obr 35: koláž pana B



Obr 36: autoportrét pana B



Obr 37: maska Pinocchia (pana B)



Obr 38: krajina pana B



Obr 39: mandala pana B



Obr 40: oblíbená pohádka pana B (Mrazík)



Obr 41: Adam a Eva (obrázek pana B)



Obr 42: KTC pana B